

Дэвид Бернс

автор мирового бестселлера «Терапия настроения»

ТЕРАПИЯ

БЕСПОКОЙСТВА

Как справляться со страхами,
тревогами и паническими
атаками без лекарств

Дэвид Бернс

ТЕРАПИЯ БЕСПОКОЙСТВА

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРАХАМИ, ТРЕВОГАМИ
И ПАНИЧЕСКИМИ АТАКАМИ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Перевод с английского



Москва
2021

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

От автора

Идеи и техники, описанные в этой книге, не заменяют консультации специалиста или получения квалифицированной помощи в области психического здоровья. Все имена и характеристики людей, указанные в этой книге, были скрыты настолько тщательно, что любое сходство с реальным человеком, живым или мертвым, будет чистой случайностью. Большинство случаев представляют собой собирательный образ нескольких пациентов со схожими проблемами. Я сделал это для защиты конфиденциальности моих пациентов. Однако я также попытался сохранить дух нашей совместной работы с ними. Я надеюсь, что эти истории покажутся вам правдоподобными и будут созвучны вашему личному опыту.

Введение

Действительно ли книги по самопомощи кому-то помогают? В течение последних 15 лет доктор Форрест Скогин и его коллеги из Медицинского центра Алабамского университета провели серию беспрецедентных экспериментов, разработанных для ответа на этот вопрос. Исследователи случайным образом распределили 60 пациентов, обратившихся за лечением от тяжелой депрессии, на две группы. Всем участникам сообщили, что им придется ждать приема четыре недели. Тем временем каждому пациенту первой группы вручили экземпляр моей первой книги «Терапия настроения»[\[1\]](#) и предложили читать ее во время периода ожидания. Пациентам второй группы книга не была предложена. Ассистент обзванивал всех пациентов каждую неделю и проводил опрос, чтобы отследить изменения в их состоянии.

Результаты исследования по-настоящему удивили ученых. В конце четвертой недели ожидания две трети пациентов, читавших книгу «Терапию настроения», почувствовали себя значительно лучше или поправились, хотя не принимали лекарств и не проходили психотерапию. Улучшения были настолько значительными, что пациентам не понадобилось дальнейшее лечение.

И наоборот, у пациентов, не читавших книгу, никаких улучшений не наступило. Затем исследователи также выдали им экземпляр книги с предложением читать ее в течение еще четырех недель ожидания. Две трети из них выздоровели, и им не потребовалось дальнейшее лечение. Более того, пациенты, у которых наступило улучшение во время чтения «Терапии настроения», больше не испытывали рецидивов и поддерживают результат уже в течение трех лет.

И это вовсе не какие-то сомнительные исследования, проведенные никому не известной организацией. Результаты были опубликованы в самых престижных психологических и медицинских журналах.

Исследователи заключили, что библиотерапия с использованием «Терапии настроения» должна стать передовым способом лечения для большинства пациентов, потому что она работает быстрее, чем лекарства или психотерапия. К тому же этот способ невероятно экономичен и полностью исключает неприятные побочные эффекты психофармакологических средств, такие как набор веса, бессонница, трудности в сексуальной сфере и формирование зависимости.

Психотерапевтический подход, описанный мною в книге, называется когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), потому что вы учитесь изменять негативные мысли, или когниции, которые являются причиной депрессии, а также разрушительные модели поведения, которые не дают вам выйти из замкнутого круга. Революционные исследования доктора Скогина отчетливо показывают, что для многих людей КПТ может оказаться очень эффективной даже в формате самопомощи, без применения таблеток или участия психотерапевта¹.

Десятки опубликованных исследований подтвердили, что КПТ весьма действенна в личной терапии. Она оказалась по меньшей мере такой же эффективной, как лучшие антидепрессанты в краткосрочных периодах, и более эффективной в долгосрочной перспективе. Например, в недавнем знаковом исследовании, проведенном в амбулаторных клиниках Пенсильванского университета и Университета Вандербильта, 240 пациентов, страдавших от депрессивных эпизодов средней и тяжелой степени, после случайного распределения получали лечение с использованием КПТ, медикаментозное лечение с применением пароксетина (паксила) или плацебо. Эффекты этого лечения можно было сравнить как в короткой, так и в длительной перспективах. Результаты были недавно опубликованы в двух передовых статьях в ведущем журнале по психиатрии *Archives of General Psychiatry*². Ученые снова подтвердили, что КПТ по меньшей мере так же эффективна, как лечение антидепрессантами, на коротких сроках и более эффективна в долгосрочной перспективе.

Доктор Роберт ДеРубэис, глава отделения психологии в Пенсильванском университете, объяснил, что КПТ обладает более продолжительными эффектами, потому что предоставляет пациентам инструменты, при помощи которых они могут самостоятельно справиться со своими проблемами и совладать с эмоциями. Он заключил, что именно

КПТ, а не таблетки, должна стать предпочтительным способом лечения для страдающих от депрессии средней и тяжелой степени. Он утверждает: «Пациенты в депрессии часто загнаны в угол такими жизненными факторами, решить которые таблеткам просто не под силу... Когнитивной терапии это удастся, потому что она обучает тем навыкам, которые помогают людям справиться самостоятельно»³.

КПТ также оказалась весьма эффективной в лечении повышенной тревожности. После изучения научной литературы со всего мира канадские ученые, доктор Генри Вестра из Йоркского университета в Торонто, Онтарио, и доктор Шерри Стюарт из Университета Далхаузи в Галифаксе, Новая Шотландия, пришли к следующим выводам:

- КПТ — это золотой стандарт в лечении всех форм повышенной тревожности;
- КПТ оказалась более эффективна, чем любой другой психотерапевтический подход или лечение препаратами. Более того, КПТ без лекарств оказалась более действенной, чем КПТ, сопровождающаяся приемом препаратов⁴.

Мой собственный клинический опыт подтверждает эти выводы. Но возникает вопрос: будет ли КПТ-библиотерапия так же эффективна при работе с тревожностью? Если вы страдаете от застенчивости, хронического беспокойства, панических атак, фобий, у вас есть страх публичных выступлений, вас охватывает беспокойство перед экзаменами, вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства или обсессивно-компульсивного синдрома, будет ли эта книга полезной для вас? Существуют обнадеживающие исследования, которые предполагают положительный ответ. Доктор Айзек Маркс из Института психиатрии Лондонского университета показал, что многие способны преодолеть тревожные расстройства, используя техники КПТ и не прибегая к личной психотерапии или препаратам. Надеюсь, эта книга окажется столь же полезной для людей, страдающих от повышенной тревожности, как «Терапия настроения» для людей, страдающих от депрессии. Однако ни одна книга, техника или таблетка не будет работать одинаково для всех. Некоторым людям потребуется помощь отзывчивого и квалифицированного психотерапевта в дополнение к методам,

описанным в этой книге. В этом нет ничего постыдного. Когда стоит обратиться за помощью к профессионалу в области психического здоровья? Не существует универсального правила, но данные указания могут помочь:

- **Насколько серьезна проблема?** Если вы чувствуете себя загнанным в угол, считаете свою ситуацию безнадежной, личная терапия может оказаться крайне полезной.
- **Возникают ли у вас суицидальные побуждения?** Если у вас появляются мысли о том, чтобы покончить с собой, не стоит рассчитывать только на самопомощь. Экстренное личное вмешательство в данном случае необходимо. Если у вас есть психотерапевт, позвоните ему незамедлительно и опишите, как вы себя чувствуете. Если у вас нет психотерапевта, позвоните по телефону экстренной помощи или обратитесь в приемную скорой помощи ближайшей больницы. Ваша жизнь слишком ценна, чтобы играть в русскую рулетку.
- **Возникает ли у вас импульсивное желание причинить физический вред другим людям?** Если вас охватывает ярость и возникло желание причинить кому-то боль или совершить убийство, экстренное вмешательство также необходимо. Не стоит играть с подобными побуждениями!
- **Какая именно проблема вас беспокоит?** Некоторые проблемы вызывают больше трудностей в лечении, чем другие, и иногда прием лекарств необходим. Например, если вы страдаете от биполярного (маниакально-депрессивного) расстройства с резкими неконтролируемыми перепадами настроения, тогда вам может быть необходимо начать прием стабилизирующих препаратов, например лития.
- **Как долго продолжаются ваши страдания?** Если вы применяете методы, описанные в этой книге, в течение трех или четырех недель, но ваши симптомы не уходят, тогда профессиональная помощь может подсказать вам верное направление. Это нисколько не отличается от любой ситуации обучения. Если при обучении теннисным подачам мяч упорно летит не в ту сторону, вам может быть трудно исправить проблему самостоятельно, потому что вы не видите, в чем ошибка. Но

хороший тренер может быстро ее определить и помочь вам ее скорректировать.

Думаю, это превосходные новости, что столько людей, страдающих от депрессии и повышенной тревожности, теперь могут получить быстрое и эффективное лечение, не прибегая к лекарствам, и что прогноз их полного выздоровления столь оптимистичен. Вне зависимости от того, проходите ли вы личную терапию, принимаете психофармакологические препараты или пытаетесь справиться со своими страхами самостоятельно, техники из этой книги могут сыграть важную роль в вашей жизни. Цель не только в том, чтобы облегчить ваши симптомы, но и в том, чтобы запустить глубокую трансформацию ваших мыслей и чувств.

Часть I

ОСНОВЫ

Глава 1

Я думаю, следовательно, я боюсь

Практически всем знакомо чувство тревожности, беспокойства, нервозности, страха, напряжения или паники. Часто тревожность доставляет лишь мелкие неудобства. Но порой она полностью парализует и не дает делать в жизни то, чего вы действительно хотите. Но у меня для вас прекрасные новости: вы способны изменить свое самочувствие.

Появились новые действенные способы лечения депрессии и любых видов тревожности: хроническое беспокойство, застенчивость, боязнь публичных выступлений, беспокойство перед экзаменами, фобии и панические атаки. Целью лечения является не частичное улучшение, а полное выздоровление. Я хочу, чтобы утром вы просыпались свободными от страхов и с нетерпением встречали новый день, думая, как здорово быть живым.

Тревожность проявляется в разных формах. Какие из проявлений тревоги, перечисленных ниже, вы замечаете у себя?

- **Хроническое беспокойство.** Вы постоянно беспокоитесь о своей семье, здоровье, карьере и финансах. У вас то и дело скручивает живот, и кажется, что должно произойти что-то плохое, но вы не можете определить, в чем именно заключается проблема.
- **Страхи и фобии.** Возможно, вы боитесь иголок, крови, высоты, лифтов, вождения автомобиля, полетов, воды, пауков, змей, собак, грозы, мостов или замкнутых пространств.
- **Страх провала.** Вы цепенеете каждый раз, когда вам предстоит экзамен, выступление на публике или спортивное соревнование.
- **Страх говорить перед публикой.** Вы нервничаете каждый раз, когда вам нужно произнести речь перед другими людьми, потому что говорите себе: «Я буду дрожать, и все увидят, как я нервничаю».

Голова будет пустая, и я выставлю себя полным дураком. Все будут смотреть на меня снисходительно и думать, какой я невротик».

- **Застенчивость.** Находясь среди людей, вы нервничаете и слишком скованы, поскольку говорите себе: «Все такие милые и расслабленные. Но мне *вообще нечего* рассказать. Они, наверное, видят, как я стесняюсь и как неловко себя чувствую. Должно быть, они думают, что я какой-то странный или просто неудачник. Я — *единственный*, кто чувствует себя неуютно на этой вечеринке. Что со мной не так?»
- **Панические атаки.** С вами случаются внезапные панические атаки, которые возникают на пустом месте и поражают вас, как гром среди ясного неба. Это настоящий кошмар. Во время каждой атаки вы чувствуете головокружение, ваше сердцебиение учащается, и у вас дрожат пальцы. Возможно, в этот момент вы говорите себе: «Какой ужас, у меня сердечный приступ. А что, если я потеряю сознание или умру? Мне трудно дышать! А что, если я задохнусь?» Вы отчаянно цепляетесь за жизнь. Вскоре паника исчезает так же загадочно, как появилась, оставляя вас в смятении. Вы чувствуете страх, унижение и задаетесь вопросом, что же произошло и произойдет ли это снова.
- **Агорафобия.** Вы боитесь надолго отлучаться от дома в одиночку, потому что опасаетесь, что произойдет что-то ужасное. Например, с вами случится паническая атака и рядом не будет никого, чтобы вам помочь. Вероятно, вы боитесь открытых пространств, мостов, большого скопления людей, очередей в магазине или общественного транспорта.
- **Обсессии и компульсии.** Вас не оставляют навязчивые (обсессивные) мысли, которые вы никак не можете выбросить из головы, и компульсивные побуждения, заставляющие совершать ритуалы, чтобы контролировать ваш страх. Например, вы боитесь микробов и испытываете непреодолимую тягу постоянно мыть руки в течение дня. Или вы несколько раз встаете и проверяете газовую горелку после того, как уже легли спать, просто чтобы убедиться, что вы не оставили газ включенным.
- **Посттравматическое стрессовое расстройство.** Вам не дают покоя дурные воспоминания или флешбэки ужасных событий, которые произошли с вами или на ваших глазах несколько месяцев или даже

лет назад, таких как изнасилование, физическое насилие, пытки или убийство.

- **Беспокойство по поводу собственной внешности (дисморфофобия).** Вас одолевает чувство, что в вашей внешности есть что-то ненормальное или уродливое, хотя ваши друзья и семья пытаются вас убедить, что вы выглядите прекрасно. Возможно, вы думаете, что ваш нос не той формы, что волосы утончаются или ваше тело сложено не так, как нужно. Возможно, пытаетесь исправить дефект, вы тратите много времени, постоянно разглядывая себя в зеркале или консультируясь с пластическими хирургами, потому что вы убеждены, что выглядите ужасно и что все это видят.
- **Беспокойство о здоровье (ипохондрическое расстройство).** Вы ходите от одного доктора к другому, жалуетесь на боли, усталость, головокружение и другие симптомы. Вы не сомневаетесь, что вас одолевает какая-то ужасная болезнь, но доктора убеждают вас в обратном и говорят, что все в порядке. Ненадолго у вас наступает облегчение, но вскоре навязчивые мысли о здоровье возвращаются.

Если вам не дает покоя хотя бы один из этих страхов, я хочу задать вам вопрос: на что вы были бы готовы, если бы я научил вас их преодолевать? Представьте на минуту, что завтра вам предстоит произнести речь, сдать важный экзамен и вы сможете лечь спать без этого комка в животе, чувствуя себя уверенными и расслабленными.

Если вам одиноко и вы страдаете от своей застенчивости, на что вы готовы, если вам представится возможность научиться чувствовать себя расслабленным и спонтанным среди людей и вы могли бы с легкостью завязать интересный разговор с кем угодно и где угодно? А если вы страдаете от фобий, панических атак, obsessions или compulsions, на что вы готовы ради того, чтобы я показал вам, как побороть эти страхи навсегда?

Эти цели могут казаться недостижимыми, особенно если вы много лет страдали от повышенной тревожности или депрессии, но я уверен, что вы можете справиться со своими страхами без таблеток или продолжительной терапии. Возможно, это не то, что вы привыкли слышать. Если вы обращаетесь к доктору, он может сказать, что в вашем мозге нарушен химический баланс и придется принимать лекарства, чтобы его скорректировать. Но последние исследования подтверждают то, чему меня

научил собственный многолетний клинический опыт: вы можете справиться со своими страхами без лекарств¹. Все, что потребуется, — это немного смелости, ваш здравый смысл и техники, описанные в этой книге.

Существует множество теорий о том, что вызывает тревожность, но мы сконцентрируемся на четырех из них:

- **Когнитивная модель** основана на идее, что тревожность возникает из-за негативных мыслей. «Когниция» — это научный термин, обозначающий просто «мысль». Каждый раз, когда вы испытываете тревогу или страх, это вызвано тем, что вы убеждаете себя, что произойдет что-то ужасное. Например, если у вас есть страх полетов и самолет попадает в турбулентность, вы впадаете в панику, потому что думаете: «Этот самолет вот-вот разобьется!» Затем вы представляете, как пассажиры кричат, а объятый пламенем самолет, потеряв управление, летит к земле. Ваш страх возникает не из-за турбулентности, а из-за негативных посланий, которые вы отправляете сами себе. Когда вы меняете свой образ мысли, вы можете также изменить то, что вы чувствуете.
- **Экспозиционная модель** основана на идее, что причина повышенной тревожности — в избегании. Иными словами, вы испытываете тревогу, потому что избегаете того, чего боитесь. Если вы боитесь высоты, то, вероятно, сторонитесь высоких стремянок, горных троп на большой высоте и стеклянных лифтов. Если вы застенчивы, то, вероятно, избегаете людей. Согласно этой теории, в тот момент, когда вы перестаете убегать и, наоборот, встречаетесь с монстром, которого больше всего боитесь, вы побеждаете свой страх. Это словно повернуться лицом к своему обидчику и сказать: «Нападай, я больше не собираюсь от тебя убегать».
- **Модель скрытых эмоций** основана на идее, что причина тревоги кроется в привычке быть хорошим для всех. Люди, для которых характерна тревожность, почти всегда стараются угодить другим, боятся конфликтов и избегают негативных чувств, например гнева. Когда вы чувствуете себя расстроенным, то стараетесь скрыть свои проблемы, потому что не хотите никого расстраивать. Вы делаете это настолько быстро и автоматически, что не всегда осознаете это. Затем ваши негативные чувства все-таки находят выражение в иной форме в виде тревожности, беспокойства, страха или чувства паники. В тот

момент, когда вы вытаскиваете скрытые чувства на поверхность и разрешаете проблему, которая вам досаждала, тревога часто исчезает.

- **Биологическая модель** основана на идее, что тревожность и депрессия вызваны химическим дисбалансом в мозге и вам придется принимать лекарства, чтобы это исправить. Обычно рекомендуют два типа препаратов: легкие транквилизаторы, такие как ксанакс, ативан и валиум, и антидепрессанты, такие как прозак, паксил и золофт. Доктор может уверять вас, что эти лекарства — единственный эффективный способ лечения от депрессии и тревожности и что вам нужно будет принимать их всю оставшуюся жизнь так же, как страдающие диабетом делают всю жизнь инсулиновые инъекции, чтобы регулировать сахар в крови.

Итак, есть четыре радикально отличающиеся теории о причинах и способах лечения тревожности. Какая из этих теорий верна? В соответствии с когнитивной моделью, вам придется изменить способ мышления. Опираясь на экспозиционную модель, вы должны перестать избегать того, что вас пугает, и встретиться со страхом лицом к лицу. Согласно модели скрытых эмоций, вы научитесь выражать свои чувства. А в соответствии с биологической моделью вам нужно будет принимать лекарства.

У всех четырех теорий есть свои сторонники. Я считаю, что первые три теории верны. С каждым тревожным пациентом, который проходит у меня лечение, я использую когнитивные и экспозиционные методы, а также техники выражения скрытых эмоций. Биологическая модель более противоречива. Хотя я начал карьеру, работая психофармакологом на полную ставку, и прописывал всем пациентам препараты, сейчас для лечения депрессии и тревожности я предпочитаю новые методы без использования лекарств. По моему опыту, они гораздо более эффективны, работают значительно быстрее и также обладают преимуществами в долгосрочной перспективе, потому что вы получаете техники, которые будут помогать вам справляться с болезненными перепадами настроения всю оставшуюся жизнь.

Однако это не та ситуация, где нужно выбрать какой-то один метод. Если вы и ваш доктор убеждены, что необходимо принимать лекарства, или если вы решительно настроены лечиться антидепрессантами, то

можете комбинировать прием лекарств и психотерапию. Но для миллионов людей, которым не помогли таблетки, так же как и для тех, кто категорически отказывается от приема препаратов, появление этих новых безлекарственных методов — и правда прекрасная новость. Давайте разберемся, как они работают.

Когнитивная модель

Когнитивная модель основана на трех простых идеях:

1. Как вы думаете, так себя и чувствуете.
2. Когда вы встревожены, вы дурачите самого себя. Тревога возникает из-за искаженных, нелогичных мыслей. Это ментальный обман.
3. Когда вы меняете образ мысли, вы меняете и то, как вы себя чувствуете.

Французский философ Рене Декарт однажды сказал: «Я мыслю, следовательно, существую». Техники в этой книге отталкиваются от немного другой идеи: «Я думаю, следовательно, я боюсь». Иными словами, тревога возникает из-за ваших мыслей, или когниций.

Например, у вас возникают мысли по поводу того, что вы читаете в данный момент. Они могут быть такими: «Да это просто еще одна глупая книга по самопомощи. Что за надувательство!» Если так, то вы, вероятно, чувствуете разочарование, раздражение или даже злость.

Или, возможно, вы думаете: «Эта книга никак не может помочь мне. Мои проблемы *слишком* серьезны». Если так, вероятно, вы чувствуете безнадежность и уныние. Или, возможно, вы думаете: «Эй, это выглядит интересно и звучит разумно. Может быть, это действительно поможет». Если так, возможно, вы чувствуете любопытство и воодушевление.

Во всех этих случаях ситуация одинаковая. Все читают одни и те же строчки. Ваше отношение к тому, что вы читаете, полностью зависит от того, как вы думаете, а не от слов, напечатанных на странице.

Мы постоянно интерпретируем происходящее вокруг, но не осознаем, что делаем, потому что этот процесс происходит автоматически. Мысли просто пробегают через наш ум, но они обладают силой создавать сильные положительные и отрицательные эмоции.

Когнитивная терапия[2] основана на идее, что каждая мысль, или когниция, создает определенные чувства. Доктор Аарон Бек из Медицинской школы Пенсильванского университета назвал это теорией когнитивной специфичности. Например, если вы чувствуете грусть или подавленность, то, вероятно, твердите себе, что потеряли любимого человека или что-то существенное для вашей самооценки. Если вас мучает вина или стыд, то вы говорите себе, что вы плохой или что предали свои собственные ценности. Если вы испытываете чувство безнадежности, то объясняете себе, что ситуация никогда не изменится. А если вас одолевает злость, то убеждаете себя, что кто-то обращается с вами несправедливо, или пытается вами воспользоваться, или что он — эгоистичный придурок.

Но как насчет тревоги, беспокойства, паники и страха? Какие мысли приводят к этим чувствам? Запишите ваши собственные идеи, прежде чем продолжить читать. Возможно, вы не привыкли к письменным упражнениям во время прочтения книги. Однако моя цель — не просто поделиться своими идеями. Я хочу, чтобы вы сформировали новые навыки, которые помогут вам изменить жизнь. Если вы не знаете, какие мысли вызывают тревогу или страх, просто предположите. Даже если вы не правы, это упражнение заставит шевелиться шестеренки в вашей голове. Когда вы запишете свои предположения, продолжайте чтение, и я поделюсь, что сам думаю по этому поводу.

Ответ

Когда вы чувствуете тревогу, беспокойство или страх, вы говорите себе, что вы в опасности и произойдет что-то ужасное. Например, если у вас паническая атака, вероятно, вы говорите себе, что вот-вот потеряете контроль или взорветесь. Если вы боитесь водить машину, возможно, вы верите, что впадете в ступор, потеряете управление и произойдет ужасная авария.

Как только вы испытываете тревогу, ваши негативные чувства и мысли начинают подкреплять друг друга в порочном круге. Катастрофические мысли создают чувства тревоги и страха, которые запускают еще больше негативных когниций. Вы говорите себе: «Я чувствую страх, вероятно, я в опасности. Иначе я бы не был так напуган».

Если спросить себя о мыслях, которые проносятся через ваш ум, когда вы обеспокоены или нервничаете, вы сможете настроиться и уловить пугающие вас послания, запускающие эти чувства. Эти мысли будут казаться абсолютно реалистичными, но не являются таковыми. Когда вы испытываете тревогу, то говорите себе вещи, далекие от истины.

Это одно из самых больших различий между невротической тревожностью и здоровым страхом. Они оба возникают исключительно из-за ваших мыслей, но мысли, которые запускают здоровый страх, не искажены. Здоровый страх возникает из-за адекватного восприятия опасности. Однако его не нужно лечить. Если вам угрожает настоящая опасность, здоровый страх помогает вам выжить. И наоборот, невротическая тревожность не выполняет никакой полезной функции, потому что не говорит ни о какой настоящей угрозе. Мысли, которые вызывают эти чувства, всегда будут искаженными и нелогичными.

Список когнитивных искажений приведённый ниже состоит из десяти искажений, которые могут спровоцировать тревогу, депрессию и гнев. Вы заметите, что среди них много пересечений. Некоторые особенно характерны, когда вы встревожены, обеспокоены, охвачены паникой или стесняетесь. Вот эти искажения:

- **Ошибка предсказания.** Вы говорите самому себе, что вскоре произойдет нечто ужасное. Например, если вы боитесь высоты, то, стоя на высокой стремянке, вероятно, думаете про себя: «Вот это действительно опасно. Я могу упасть!» Если вы застенчивы и заговорили с кем-то на вечеринке, то, возможно, говорите себе: «Я знаю, что обязательно скажу глупость и выставлю себя дураком».
- **Чтение мыслей.** Вы предполагаете, что люди осуждают вас или смотрят на вас с презрением, хотя никаких убедительных доказательств этому нет. Когда у Кэрри, которая переводилась в Калифорнийский университет в Беркли для работы над дипломным проектом, возникли проблемы с регистрацией, она почувствовала тревогу, потому что говорила себе: «Вероятно, они не хотят меня видеть среди своих студентов. Это место не для меня». Однако проблема быстро разрешилась. Чуть позже Кэрри выяснила, что куратор сменил для нее программу преподавательской практики и она будет учить студентов не третьего, а второго курса. Кэрри почувствовала досаду и неуверенность, потому что говорила себе:

«Возможно, он выяснил, что я не так хороша, как он думал, и дал мне курс младше».

- **Преувеличение.** Вы преувеличиваете опасность ситуации. Одного мужчину охватила тревога, когда он порезался во время бритья и подумал: «О нет! Как много крови. А вдруг у меня лейкемия?» Он никак не мог выкинуть этот страх из головы и настоял на немедленном медицинском осмотре. Конечно, все лабораторные анализы оказались в порядке.
- **Эмоциональное обоснование.** Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Вы говорите себе: «Мне страшно, поэтому, должно быть, я в опасности». Или: «Я чувствую, будто вот-вот слечу с катушек, поэтому я, похоже, и вправду сейчас сойду с ума».
- **Императивы (утверждения со словом «должен», «надо», и т.д.).** Вы говорите себе, что не должны испытывать такую тревогу, стеснительность и неуверенность. «Нормальные люди не должны так себя чувствовать».
- **Ярлыки.** Вы называете себя дураком, невротиком или неудачником.
- **Самообвинение.** Вы ругаете себя за каждую маленькую ошибку или изъян, включая тот факт, что вы разволновались.

Узнаете ли вы у себя эти искажения? Если подобные мысли вам знакомы, это хорошо, потому что вы способны изменить свои чувства, когда вы измените образ мыслей. В тот момент, когда вы подвергнете сомнению искаженные мысли, ваши страхи исчезнут.

Проверочный список когнитивных искажений

1. **Мышление «всё или ничего».** Для вас существуют только крайности, только черное и белое. Если вы не достигли абсолютного успеха, то считаете себя полным неудачником.
2. **Сверхобобщение.** Одно негативное событие для вас является свидетельством непрекращающейся череды неудач. Возможно, вы говорите самому себе: «Ну, так всегда и происходит» или «У меня никогда ничего не выйдет».
3. **Негативный фильтр.** Это искажение подобно капле чернил, которая меняет цвет воды во всем кувшине. Вы цепляетесь за одну негативную деталь, такую как совершенная вами ошибка, и игнорируете все, что сделали хорошо.
4. **Обесценивание положительного.** Вы уверены, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.

- 5. Поспешные выводы.** Вы делаете поспешные выводы, не подкрепленные фактами. Существует два типа таких выводов:
- **Чтение мыслей.** Вы безосновательно предполагаете, что люди относятся к вам с осуждением и презрением.
 - **Ошибка предсказания.** Вы убеждаете себя, что произойдет нечто ужасное: «Я просто знаю, что провалюсь на экзаменах на следующей неделе».
- 6. Преувеличение и преуменьшение.** Вы раздуваете одни факты до огромного размера, а другие полностью лишаете значимости. Это также называется эффектом бинокля. Вы смотрите в бинокль с одного конца, и все ваши несовершенства кажутся огромными, как гора Эверест. А когда смотрите с другого конца, то видите, что ваши сильные стороны и положительные качества сжались до ничтожного размера.
- 7. Эмоциональное обоснование.** Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Например: «Я чувствую тревогу, значит, я действительно в опасности». Или: «Я чувствую себя неудачником, значит, скорее всего, я неудачник».
- 8. Императивы.** Вы употребляете слова «должен», «не должен», «обязан» или «придется».
- 9. Ярлыки.** Вы делаете обобщение, приравнивая один недостаток или промах ко всей своей личности. Вместо того чтобы сказать «Я сделал ошибку», вы обзываете себя «неудачником». Это — крайняя форма свехобобщения.
- 10. Вина.** Вместо того чтобы определить причину проблемы, вы ищете виноватых. Существует две основные модели обвинения:
- **Самообвинение.** Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины, и безжалостно ругаете себя, совершив ошибку.
 - **Обвинение других.** Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

Однажды среди моих пациентов был страдающий повышенной тревожностью адвокат, который обратился ко мне за лечением, когда его длинная блистательная карьера подходила к концу. Джефффри был одним из самых успешных адвокатов в Лос-Анджелесе. За всю карьеру он проиграл только один раз. Но, несмотря на огромный успех, он ни разу в жизни не был полностью счастлив. Мужчина постоянно беспокоился и не мог расслабиться. Ему постоянно досаждала негативная мысль: «Что, если я проиграю дело? Это будет кошмар».

Джефффри так боялся проиграть, что работал на износ каждую минуту своего бодрствования, семь дней в неделю. Он даже перестал брать отпуск, потому что не мог расслабиться, и вместо того чтобы наслаждаться отдыхом, он все время работал. Джефффри крутился как белка в колесе, и вся его жизнь состояла из работы и беспокойства. Он боялся, что окажется в могиле, так и не испытав чувство внутреннего покоя или счастья.

Джефффри принимал множество лекарств, и в течение 35 лет проходил психоанализ, но ничего ему не помогло избавиться от навязчивого чувства неуверенности. Частично его проблема, как он понял, заключалась в том, что, когда ему было пять лет, его младшая сестра

умерла от энцефалита. Один из психоаналитиков Джеффри сказал ему, что его чувство несостоятельности, возможно, произрастало из чувства вины по поводу ее смерти. Психоаналитик предположил, что где-то в глубине души Джеффри винил самого себя в смерти сестры, так как в детстве обижался, что родители уделяют ей столько внимания, и часто желал ей смерти. Конечно, Джеффри несколько не был повинен в ее гибели, но вспоминал это чувство ревности по отношению к сестре.

К сожалению, осознание этого не принесло облегчения. В глубине души мужчина все равно чувствовал себя «плохим» человеком, и психоаналитики никогда не учили его преодолевать эту проблему. Несмотря на то, что Джеффри догадывался, что его чувства были иррациональны, он просто не мог избавиться от мысли, что был испорченным человеком, которому стоит стыдиться себя, и что люди отвернутся от него, если когда-нибудь выяснится, какой он на самом деле. Так что Джеффри провел всю жизнь, пытаясь скомпенсировать это чувство и произвести впечатление на других людей. Он усердно учился, был одним из лучших студентов в Юридической школе Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе и построил блестящую карьеру адвоката.

Ходили слухи, что в зале суда Джеффри был настоящим тигром. Он брался за дела, в которых были замешаны гигантские корпорации, повинные в загрязнении природы, и ему всегда удавалось поставить их на колени. В суде он был противником, которого боялись. Но при этом адвокат чувствовал себя невероятно нелепо и неуверенно почти в любой жизненной ситуации. Его секретарь, жена и дочери постоянно им командовали. Он беспокоился, что они отвернутся от него, и слабовольно подчинялся их приказам.

Я предложил Джеффри попробовать технику «Что, если». Эта техника помогает определить убеждения и фантазии, которые провоцируют ваши страхи. Мы начали с мысли «Если я проиграю дело в суде, это будет кошмар». Вот какой диалог у нас состоялся:

Дэвид. Джеффри, давайте предположим, что вы все-таки проиграли дело в суде. Что произойдет в этом случае? Чего вы больше всего боитесь?

Джеффри. Тогда обо мне расползутся слухи. Люди тут же об этом узнают.

Дэвид. И что, если люди об этом узнают? Что самое худшее может произойти?

Джефффри. Они поймут, что я не так хорош, как они думают, и перестанут поручать меня дела.

Дэвид. Хорошо. Допустим, что люди перестали поручать вам дела. Что произойдет тогда?

Джефффри. Я могу обанкротиться.

Дэвид. Конечно, никому не пожелаешь стать банкротом... Но я хотел бы узнать, что для вас будет означать банкротство? Что тогда случится? Чего вы боитесь больше всего?

Джефффри. Тогда моя жена и дочери перестанут меня любить.

Дэвид. И что тогда?

Джефффри. Они отвернутся от меня. Я останусь без гроша и в полном одиночестве.

Дэвид. И что произойдет в этом случае? Каков ваш самый сильный страх? Что приходит вам в голову?

Джефффри. Я окажусь бездомным и буду скитаться по улицам Лос-Анджелеса.

Джефффри представлял, как сидит на тротуаре, прося милостыню, а мимо проходит компания адвокатов, над которыми он когда-то одержал победу в суде, в костюмах за 2000 долларов. Они смотрят на него презрительно и говорят: «О, неужели это великий Джефффри! Посмотрите, каким жалким он стал! Что за неудачник!» Умом мужчина понимал, что эти страхи были иррациональными, но на эмоциональном уровне угроза для него была вполне реальна. Он верил, что люди действительно будут смотреть на него с презрением и отвернутся в случае провала.

Далее вы увидите список из 23 распространенных иррациональных убеждений (ИУ). Это установки и убеждения, которые делают нас уязвимыми перед тревогой, депрессией и конфликтами. Ознакомьтесь с этим списком и проверьте, сможете ли вы определить какие-либо из этих ИУ у Джефффри. Помните, что он начал с мысли «Если я проиграю дело в суде, это будет кошмар». И пришел к убеждению, что он окажется бездомным, одиноким и несчастным. О каких иррациональных убеждениях свидетельствует эта фантазия? Запишите ваши идеи.

Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)

Достижения

1. **Перфекционизм в достижениях.**
Я никогда не должен совершать ошибок или терпеть неудачу.
2. **Воспринимаемый перфекционизм.**
Люди не будут любить и принимать меня, если увидят мои недостатки и уязвимость.
3. **Зависимость от достижений.** Моя человеческая ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности.

Любовь

4. **Зависимость от одобрения.** Мне нужно всеобщее одобрение, чтобы чувствовать собственную ценность.
5. **Зависимость от любви.** Я не могу считать себя счастливым и состоявшимся, не будучи уверен, что меня любят. Если меня не любят, то моя жизнь ничего не стоит.
6. **Страх отвержения.** Если ты меня отвергаешь, это доказывает, что со мной что-то не так. Если я одинок, я обречен на чувство одиночества и бесполезности.

Уступчивость

7. **Необходимость угождать другим.**
Я всегда должен стараться всем угодить, даже если я делаю это в ущерб себе.
8. **Страх конфликтов.** Люди, которые любят друг друга, не должны ссориться или спорить.
9. **Самообвинение.** Проблемы в отношениях, конечно, всегда моя вина.

Требовательность

10. **Обвинение других людей.**
Проблемы в отношениях — это всегда вина другого человека.
11. **Мне все должны.** Ты всегда должен обращаться со мной так, как я ожидаю.
12. **Правота.** Я прав, а ты нет.

Депрессия

13. **Безнадежность.** Мои проблемы

чувствовать себя по-настоящему счастливым и состоявшимся.

14. **Никчемность/неполноценность.**
Я никчемный, неполноценный и некомпетентный по сравнению с другими.

Тревога

15. **Эмоциональный перфекционизм.**
Я всегда должен чувствовать себя счастливым, уверенным и контролировать себя.
16. **Страх гнева.** Гнев опасен, и его нужно избегать любыми способами.
17. **Страх эмоций.** Я никогда не должен чувствовать грусть, тревогу, зависть. Я не должен выходить из себя и проявлять уязвимость. Я должен тщательно скрывать свои чувства и никого не расстраивать.
18. **Воспринимаемый нарциссизм.**
Люди, которые дороги мне, — требовательные, манипулятивные и властные.
19. **Ошибка лесного пожара.** Все люди — клоны, которые думают одинаково. Если один человек невысокого обо мне мнения, вскоре слухи разойдутся, и все будут относиться ко мне так же.
20. **Ошибка прожектора.** Когда я разговариваю с людьми, я как будто выступаю перед ними в свете прожектора. Если я не произведу на них впечатление своей утонченностью, остроумием и оригинальностью, я им не понравлюсь.
21. **Магическое мышление.** Если я буду достаточно много волноваться, все будет хорошо.

Другое

22. **Низкая устойчивость к фрустрации.** Я никогда не должен расстраиваться. Жизнь всегда должна быть простой.
23. **Комплекс супермена/супервумен.**
Я всегда должен быть сильным

Ответ

Вот иррациональные убеждения, которые я обнаружил у Джеффри:

- **Перфекционизм в достижениях.** Джеффри верит, что не должен ни в чем терпеть неудачу или совершать ошибку.
- **Воспринимаемый перфекционизм.** Он верит, что другие люди будут судить его так же строго, как он судит сам себя, и думает, что должен произвести впечатление на всех своими достижениями, иначе его отвергнут. Он не верит, что люди могут полюбить и принять его как обычного человека, со всеми недостатками.
- **Зависимость от достижений.** Чувство собственного достоинства Джеффри зависит от его достижений. Он думает, что его достижения должны быть выдающимися, иначе он ни на что не годен.
- **Зависимость от одобрения.** Его самооценка зависит от одобрения всех окружающих людей.
- **Страх отвержения.** Он верит, что обречен на жалкое существование и несчастье до конца своих дней, если хоть один человек от него отвернется.
- **Необходимость угождать другим.** Джеффри верит, что должен поддаваться требованиям своих коллег и членов семьи даже за счет своих собственных потребностей и чувств.
- **Никчемность / чувство неполноценности.** Джеффри, кажется, убежден, что изначально он ущербный, поэтому все время пытается скрыть это и притворяется, что он гораздо лучше, чем есть на самом деле.
- **Воспринимаемый нарциссизм.** Джеффри верит, что все люди, которые ему дороги, чрезвычайно требовательны и любят манипулировать.
- **Ошибка лесного пожара.** Джеффри воспринимает всех людей как клонов, которые думают и действуют одинаково. Он убежден, что если один человек будет невысокого мнения о нем, то слух быстро

распространится, и вскоре все будут думать о нем точно так же и отвернутся от него.

- **Комплекс супермена.** Джеффри верит, что всегда должен побеждать и никогда не должен проигрывать.

Вы видите, что, несмотря на все свои достижения, Джеффри невысокого мнения о самом себе. Он думает, что по своей сути он плохой человек и не достоин любви. При этом он, кажется, не самого высокого мнения и о своей семье или коллегах. Мир, согласно представлениям Джеффри, наполнен осуждающими и требовательными людьми, которые, стоит ему проявить малейшую слабость, сразу отвернутся от него. Неудивительно, что его одолевает такая тревога!

Позже я покажу вам, как использовать разнообразные способы, включая технику «Что, если», чтобы выявить ваши иррациональные убеждения. Вы, возможно, сможете определить некоторые из них прямо сейчас, ознакомившись со списком «Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)». Обведите в кружок номера тех утверждений, которые откликаются вам. Хотя эти открытия уже будут вдохновляющими, наши цели более амбициозны. Мы стремимся к подлинным переменам на самом глубоком уровне. Как можно помочь Джеффри освободиться из ловушки, в которой он пребывал столько лет, чтобы он наконец смог испытать радость жизни и обрести чувство собственного достоинства, которые ускользали от него все эти годы?

Пока Джеффри работал со мной, он все-таки проиграл дело. Это был второй случай проигрыша за всю его длительную карьеру. Это было маленькое дело, которое он взял, чтобы сделать одолжение своему другу, и человек, которого он защищал, действительно был виновен. Несмотря на это, Джеффри чувствовал стыд и тревогу и не хотел, чтобы кто-либо узнал о его проигрыше.

Это подарило нам уникальную возможность. Я спросил Джеффри, не захочет ли он провести эксперимент, чтобы проверить свое убеждение, что все отвернутся от него в случае поражения. В то время он был президентом Ассоциации адвокатов штата Калифорния. Я просто предложил ему взять с собой разделенную на три графы карточку, в которой можно было делать пометки, на следующую встречу ассоциации и держать ее в кармане пиджака. Затем я предложил Джеффри рассказать

десяти высокопрофессиональным коллегам о том, что он только что проиграл дело в суде. После каждого разговора нужно было отметить галочкой, как они отреагировали: позитивно, негативно или нейтрально. Таким образом он сможет выяснить, станут ли коллеги презирать его, если выяснится, что он несовершенен.

Джеффри изо всех сил упирался и не хотел этого делать. Сама идея вызывала у него сильнейшую тревогу. Но, наконец, он согласился, потому что страдал слишком долго. Его отчаяние было настолько глубоко, что он готов был попробовать практически все что угодно.

Результаты эксперимента поразили Джеффри. Он заставил себя рассказать десяти адвокатам, что проиграл дело в суде. Когда я увиделся с ним спустя неделю, он рассказал мне, что пятеро из них, казалось, даже не слышали его слов. Вместо этого они просто увлеченно продолжили рассказ о самих себе.

Каково было его облегчение! Джеффри сказал, что обнаружил у себя шестое когнитивное искажение из проверочного списка: преувеличение и преуменьшение. Он выяснил, что во много раз преувеличивал свою собственную значимость в глазах других людей и преуменьшал нарциссизм и эгоизм большинства адвокатов. Джеффри признался, что, обнаружив, насколько незначительным он для них оказался, почувствовал себя гораздо свободнее.

Реакция других пяти адвокатов удивила его еще больше. Они не отвернулись от него, как он ожидал, а начали сами изливать ему душу. Они сказали, что для них было огромным облегчением услышать, что сам Джеффри время от времени терпит неудачу. Адвокаты рассказали ему обо всех проигранных делах за последнее время, о конфликтах в семейной жизни и проблемах с детьми. Джеффри сказал, что он впервые почувствовал близость со своими коллегами и наконец понял, что может и другим людям что-то дать.

Джеффри выяснил, что правда оказалась противоположна его убеждению. Он всегда старался спрятать свои слабости и уязвимые стороны, потому что думал, что этого нужно стыдиться. Но, несмотря на достаток, власть и успех, Джеффри никогда не удавалось по-настоящему сблизиться с людьми, так же как и почувствовать душевный покой и счастье. Наоборот, его человеческая, уязвимая сторона оказалась его важнейшим достоинством.

Я называю это «парадокс принятия». Хотя это принцип из когнитивной терапии, он также является важнейшим для большинства духовных традиций. Например, святой Павел, один из апостолов христианской церкви, страдал от таинственного недуга, который упоминается как «жало в плоть». Исследователи Библии не смогли установить, что это за недуг. Предполагают, что это биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство, сексуальное расстройство или заикание. В отчаянии святой Павел молился Богу, чтобы он избавил его от этого «жала». Но Бог не внимал его молитвам. Наконец, к нему явился Святой дух и сказал: «Довольно для тебя благодати Моей, ибо сила Моя совершается в немощи»[\[3\]](#).

Джефффри сказал, что ему часто доводилось слышать эту притчу в молодости, но она казалась ему бредовой. Он сказал, что мысль о том, что твоя немощь может быть твоей силой, всегда казалась ему абсурдной, и он никогда не верил в это. Но теперь, внезапно, он понял, что значила эта притча. Джефффри увидел, что все это время его слабость на самом деле была его величайшей силой, а его сила — величайшей слабостью. Потому что сила, которую он старался демонстрировать, — блеск и шик, дорогая одежда, немыслимые победы в судах — никогда не приносила покой его душе и разуму. А его слабость — чувство тревоги, сомнения в себе, которые он всегда пытался скрыть, — позволила ему впервые стать ближе к другим людям.

До этой сессии мне всегда было слегка некомфортно с Джефффри. Я восхищался им, но он меня немного пугал. Он носил дорогие костюмы и формально здоровался в начале каждой сессии. Делал подробные заметки и подводил итоги каждой сессии в мельчайших деталях перед тем, как уйти. На следующий прием он приносил для моей проверки и одобрения детальный письменный отчет, который больше был похож на юридический документ. Порой я задавался вопросом, а не планирует ли он подать на меня в суд. Но когда случился прорыв, Джефффри внезапно оказался вполне обычным человеком. Я обнаружил, что теперь он нравится мне гораздо больше.

Одна из вещей, которая мне очень нравится в когнитивной терапии, — это то, что она дополняет ваши духовные верования. Неважно, к какой религии вы себя относите: когда вы выздоравливаете, вы внезапно начинаете более глубоко понимать свои духовные основы. Так будет, даже

если вы не религиозны и не верите в Бога. У всех нас есть ценности и убеждения, которые могут быть источником либо депрессии и тревоги, либо свободы и радости.

Мы можем точно так же взглянуть на изменения Джеффри с буддийской точки зрения. Буддизм учит, что наши страдания возникают не из-за реальности, а из-за наших суждений по поводу реальности. Буддисты говорят, что не существует ни успеха, ни провала, ни силы, ни слабости. Это просто ярлыки, которые мы используем, чтобы судить о своем опыте, и эти ярлыки могут сбивать с толку и причинять нам боль. В самом деле, «Ярлыки» — это девятое когнитивное искажение в нашем списке, оно может привести к депрессии, тревожности или гневу.

Иногда буддийские учения на первый взгляд звучат парадоксально. Может быть трудно понять, что буддисты имеют в виду. Ведь успех — это успех, а провал — это провал. Сила — это сила, а слабость — это слабость! Что может быть непонятного? Но когда вы переживаете серьезные личностные изменения, то вдруг начинаете все понимать на гораздо более глубоком уровне. Джеффри проиграл дело в суде. Было ли это действительно провалом, как он был убежден вначале? Или это была дверь к внутреннему спокойствию и радости, которые ранее всегда ускользали от него?

Экспозиционная модель

Впечатляющие изменения Джеффри иллюстрируют когнитивную модель: когда вы изменяете мысли, меняются и ваши чувства. Экспозиционная модель работает по-другому. Когда вы встревожены, вы всегда избегаете того, чего боитесь. Но, если вы встретитесь с монстром, которого боитесь больше всего, вы победите свой страх.

Конечно, можно спорить, что стремительное исцеление Джеффри стало результатом экспозиции. Когда он все-таки решил открыться и рассказал коллегам о проигранном деле, он встретился с монстром, которого всегда боялся, и обнаружил, что у того нет зубов.

Есть множество способов встретиться с вашими страхами. В молодости я боялся крови. Это не было большой проблемой, пока я не начал учиться в медицинской школе. Когда пришло время практики и на втором курсе мне нужно было брать у пациентов кровь из вены, я внезапно осознал, что

не хочу иметь к этому никакого отношения! Тогда мне пришлось приостановить обучение на год.

В течение этого года я раздумывал, какие варианты у меня есть, и решил, что все-таки хочу стать врачом. Но я осознал, что рано или поздно мне придется стиснуть зубы и преодолеть свой страх крови. Перед тем как пойти в интернатуру, я решил месяц поработать волонтером в приемном отделении больницы Хайленд в Окленде, Калифорния. Это был один из крупнейших травматологических центров, и в отделение экстренной помощи ежемесячно поступало около 8000 человек, многие из которых были в тяжелом состоянии. Так что я решил, что это подходящее место, чтобы преодолеть свой страх перед кровью во всех ее видах.

Когда я впервые пришел в отделение, я был настолько встревожен, что мне казалось, будто я кружусь где-то под потолком. Я не знал, чего ждать. Но все было не так уж плохо: два алкоголика в белой горячке и несколько людей с инфекциями или переломами — ничего кровавого или травмирующего.

Но вскоре я услышал звук приближающихся сирен и почувствовал приступ ужаса. По мере того как звук становился громче, моя тревожность нарастала. У меня начала кружиться голова. Неожиданно я увидел, как несколько полицейских и медиков из персонала скорой помощи бежали сломя голову по коридору приемного отделения, толкая изо всех сил каталку с окровавленным телом. Они направились в главную палату травматологического отделения. Дюжина докторов и медсестер ринулись туда и начали работать над пациентом в отчаянной попытке спасти его жизнь. Они поставили пострадавшему капельницы, введя иглы в руки и ноги, и начали вливать в него необходимые жидкости, регулируя давление в инфузионных мешках для поддержания падающего давления пострадавшего.

Я наблюдал за этим из коридора и спросил у одной из медсестер, что произошло. Она объяснила, что мужчина — террорист, который хотел взорвать бомбу в здании городской администрации, но устройство сдетонировало прямо у него в руках, пока он его собирал. Он был едва жив. Ужасные ожоги покрывали его лицо, грудь и руки — казалось, что выше пояса на нем не осталось живого места. Я не мог смотреть на него. Но вдруг медсестра потянула меня за рукав и сказала: «Иди, помогай».

Я объяснил, что всего лишь студент-медик, никогда не сталкивался с подобным и не знаю, что делать. Она вручила мне зубную щетку и сказала: «Вот чем можно заняться».

Я спросил: «Этот парень при смерти, а вы хотите, чтобы я почистил ему зубы?»

Она ответила: «Нет, видишь черные точки в его ранах? Это порох. Тебе нужно вычистить его, или порох отравит его организм».

Это было кошмарное задание, потому что его грудь представляла собой месиво окровавленной плоти. Я заставил себя вычищать остатки пороха с помощью зубной щетки, раздвигая руками окровавленную ткань. В те дни еще не было принято надевать перчатки при таких процедурах, так что это было действительно ужасно. Но я не мог остановиться, потому что его жизнь висела на волоске. Мне пришлось взять себя в руки. Я был рад, что он был без сознания и ничего не чувствовал. Через десять минут настоящей паники и приступов дурноты случилась одна странная вещь. Моя тревога начала ослабевать и затем полностью исчезла. В мгновение ока я «исцелился» от своего страха крови.

Так я ненамеренно применил технику, известную как погружение. Вместо того чтобы избегать предмета вашего страха, вы намеренно встречаетесь с ним и погружаете себя в тревогу. Вы не боретесь с ней и не пытаетесь ее контролировать, а просто уступаете ей. Постепенно тревога выжигает сама себя, и вам становится лучше.

После этого случая я страстно полюбил работу в приемном отделении скорой помощи. Кровь во всех ее видах больше меня не беспокоила. Мне всегда казалось чудом, как команда докторов и медсестер профессионально справляется с лавиной сложных экстренных случаев, когда жизнь пациентов висит на волоске. Сложно было поверить, что я стал частью такой команды, внес свой вклад и выучился все-таки на настоящего доктора. Если бы меня не увлекла психиатрия, я, вероятно, мог бы стать хирургом или врачом скорой помощи.

Модель скрытых эмоций

Модель скрытых эмоций сильно отличается от когнитивной и экспозиционной модели. Она основана на теории, что «хорошесть» является причиной тревоги. Я действительно иногда думаю о тревожности

как о болезни «хорошести». Если вы покажете мне сотню людей, страдающих тревожностью, я покажу вам сотню самых хороших и милых людей, которых вы когда-либо встречали!

Когда я провожу семинары по тревожности для психотерапевтов, обычно я предлагаю им поучаствовать в небольшом исследовании «хорошести» и тревожности и задаю им два вопроса. Во-первых, я спрашиваю, скольким из них приходилось встречаться с той или иной формой тревожности в какой-либо период жизни. Почти все поднимают руки. Я прошу их держать руки поднятыми и задаю следующий вопрос: сколько людей из присутствующих считают себя в целом хорошими людьми? Те же люди оставляют руки поднятыми и начинают хихикать. Затем я говорю: «Видите, что я имею в виду? Существует стопроцентная корреляция между "хорошестью" и тревожностью!»

Конечно, это всего лишь шуточная демонстрация, а не настоящее научное исследование, но она иллюстрирует кое-что важное по поводу тревоги. Когда вы встревожены, то практически всегда избегаете некой проблемы, которая вас беспокоит, но не знаете этого. Вы вытесняете проблему из сознания, потому что хотите быть милым и хорошим и не хотите раскачивать лодку или кого-либо расстраивать. Внезапно вы ощущаете тревогу и не знаете, почему это происходит. У вас могут развиваться фобии, или начаться панические атаки, или появятся навязчивые мысли, касающиеся вашей семьи, финансов или собственного здоровья. У вас может развиваться любая форма тревожности, но динамика практически всегда одинакова: вы расстраиваетесь по поводу чего-либо, но не хотите этого признавать.

Скрытая проблема обычно не таится в прошлом, это что-то очевидное из вашей нынешней жизни, здесь и сейчас. Вы можете быть расстроены или раздражены из-за вашего босса, друга или члена семьи. Когда вы выводите скрытый конфликт или эмоцию на уровень сознания, вы внезапно понимаете, почему страдали от тревоги, страха или паники. Когда вы выражаете чувство, которое долго таили внутри, тревога часто исчезает.

Однажды, когда я вел группу когнитивной терапии в нашей университетской больнице в Филадельфии, я работал с пациентом по имени Брент, которого поместили в стационар прямо из отделения экстренной помощи тем же утром. Он был убежден, что вот-вот начнет

убивать людей. Brent никогда не проходил психиатрического лечения, не страдал от серьезных эмоциональных проблем в прошлом. Он был счастливо женат и преподавал биологию в местной старшей школе. Мужчина рассказал мне, что любил свою работу и тратил на преподавание или подготовку к занятиям около 60 часов в неделю. Он с гордостью объявил, что ученики выбирали его учителем года в течение последних пяти лет.

Больше всего на свете они с женой хотели ребенка. Они много лет пытались, но жена никак не могла забеременеть. Ей было почти 40, и они беспокоились, что время на исходе. Наконец, в отчаянии они обратились в клинику репродуктивного здоровья при нашей больнице, надеясь на помощь врачей.

По дороге к дому тещи, куда они отправились отмечать Рождество, жена сообщила Brentу, что у нее есть особенный рождественский подарок. Тем утром доктор позвонил ей и сообщил, что она беременна. Brent запаниковал и даже думал, что вот-вот потеряет управление, так что съехал на обочину и сказал, что слишком не в себе, чтобы вести машину. Жена забеспокоилась и предложила, чтобы она повела автомобиль оставшуюся часть пути. Спустя некоторое время Brent взял себя в руки, но все равно чувствовал себя крайне тревожно.

Через два дня после Рождества Brentа все еще охватывали приступы тревоги и паники. Он отправился в местный фастфуд и заказал на вынос их особое блюдо, Мегабуррито. Он попросил, чтобы ему не добавляли фасоль, потому что он ненавидел ее, и дважды четко сказал «Без фасоли, пожалуйста», когда делал заказ. Человек за прилавком едва говорил по-английски, но, кажется, понял его. Когда Brent забирал свой буррито, на кассе стоял другой продавец, поэтому он уточнил: «Без фасоли, верно?» Кассир снисходительно кивнул и обратился к другому человеку на испанском. Затем он сказал, что понял про фасоль и что они сделали этот буррито именно так, как он просил. Brent заплатил кассиру, который вручил ему пакет с Мегабуррито.

Когда Brent добрался до дома, он сел за кухонный стол в предвкушении, но, открыв пакет, обнаружил огромное буррито с фасолью. Его охватила ярость, и он искромсал буррито ножом. Кухонный стол и стены покрылись кусочками еды и брызгами соуса.

Брент был большим фанатом криминальных детективных программ по телевизору, таких как «Нераскрытые дела», и знал, что криминалисты иногда проводят анализ брызг крови. Когда он увидел ошметки растерзанного буррито по всей кухне, он вдруг подумал: «Боже мой! Это выглядит как рисунок кровавых брызг. Что, если я серийный убийца, который вот-вот начнет резать людей? Возможно, я не подхожу на роль отца! Мне кажется, я сейчас взорвусь!»

Эти страхи одолевали Брента весь день. Ночью он едва мог заснуть. Он ворочался, дергался и прокручивал в голове мысли о том, что он — убийца. Он даже представил заголовок в утренних газетах: «Местный гроза буррито пустился во все тяжкие! Он начал массовую охоту на людей!»

Следующим утром Брент рассказал жене, что вот-вот сорвется и его нужно поместить в психиатрическую больницу и надеть смирительную рубашку. Она тут же повезла его в приемное отделение скорой помощи, где его поместили в закрытое психиатрическое отделение.

За Брентом не водилось случаев применения жестокости или агрессии, он казался добрым и обходительным человеком. Жена сказала, что он всегда хотел собственного ребенка. Теперь эта мечта наконец должна была исполниться, и он не понимал, почему его посещали такие жуткие и безумные мысли. Почему это с ним происходило?

Давайте проведем небольшое детективное расследование и попробуем выяснить, что стоит за страхами Брента. Перед вами преданный работе учитель старших классов, любящий муж, который внезапно замечает за собой, что он в приступе гнева искромсал буррито кухонным ножом. Он рассказывает жене, что вот-вот сорвется и начнет убивать. Может, Брента что-то беспокоит? Вдруг у него есть проблемы или чувства, которые он пытается скрыть?

Возможно, у вас нет никаких теорий на этот счет, и, конечно, Брент — единственный человек, который может сказать наверняка, что с ним происходит. Но даже если вы не имеете абсолютно никакого представления, попробуйте угадать. Пожалуйста, не продолжайте читать, пока вы не запишите ваши идеи.

Ответ

Если у вас нет идей, вот подсказка: подумайте о том, когда у Брента появилась тревожность. Что происходило в тот момент, когда он начал испытывать чувство паники? Жена только что сказала ему, что беременна. Возможно ли, что Брент испытывал смешанные чувства по поводу своего отцовства? Если так, то почему? В конце концов, он говорит, что любит детей, и он, очевидно, очень привязан к своим ученикам.

Нам снова придется надеть фуражки детективов. Брент также рассказал, что работает по 60 часов в неделю, пытаясь стать лучшим учителем, каким только можно быть. Не чувствует ли он себя беспомощным перед мыслью о том, как будет менять подгузники и примет на себя все новые обязательства, которые повлечет за собой отцовство? Иными словами, не испытывает ли он двойные чувства? С одной стороны, мужчина всегда хотел собственного ребенка, но теперь, когда он встретился с реальной перспективой отцовства, его охватила паника. Он чувствует себя сбитым с толку и неуверенным по поводу того, как будет справляться с этим. Кто будет менять подгузники в три часа ночи?

Я спросил Брента, имеет ли смысл мое предположение, и он сказал, что я читаю его как открытую книгу. Он допустил, что действительно чувствовал себя в замешательстве, потому что не знал, как будет со всем справляться, когда появится ребенок. Однако он никогда не выражал этих чувств и не рассказывал о них своей жене, потому что думал, что это ненормально — иметь негативные чувства или сомнения по поводу того, чтобы стать отцом. Он всегда считал, что отец должен любить своих детей и не испытывать подобных чувств. Переживал, что жена будет ошарашена, если узнает о его чувствах, и не хотел ее расстраивать.

Вы видите, что фантазии Брента говорят за него. Он транслирует это послание громко и отчетливо: «Я не уверен, что готов стать отцом, и не имею ни малейшего понятия, как справлюсь со всем, когда родится ребенок. На самом деле сама мысль об отцовстве сводит меня с ума!»

Означают ли смешанные чувства и паника Брента, что он не хочет быть отцом или что он будет представлять опасность для своего ребенка? Вовсе нет. Брент любил свою жену и отчаянно хотел ребенка. Просто ему требовалось разделить с кем-то свои чувства.

Я хотел, чтобы он понял, что чувство сомнения абсолютно нормально, так что обратился к другим членам группы и спросил, у скольких из них

есть дети. Практически все подняли руки. Затем я спросил: «Сколько из вас приходилось выходить из себя или раздражаться из-за своих детей?» Все родители подняли руки. Затем я сказал: «Сколько из вас чувствуют иногда такую злость на своих детей, что вы думаете, будто готовы их убить?» И снова все подняли руки и начали смеяться.

Я сказал Бренту, что каждый родитель иногда чувствует подобное, что он и его жена, возможно, станут немного ближе, если начнут говорить друг с другом обо всех новых трудностях, с которыми придется столкнуться, и как они будут справляться с этим, будучи любящей командой. Лицо Брента озарилось, и он сказал, что вдруг почувствовал огромное облегчение, но все равно беспокоился, что жена будет убита горем, если узнает о его сомнениях.

Я ответил, что он не выяснит это наверняка, пока не поговорит с ней, но будет странно, если она также порой не испытывает сомнений. И возможно, заметил я, что она не так хрупка, как он думал, и что открытый разговор может вывести их отношения на новый уровень и дать им чувство удовлетворения. Я упомянул, что его жена придет на сессию семейной терапии с клиническим соцработником сразу после их групповой встречи по когнитивной терапии, и, возможно, это был подходящий момент, чтобы попробовать. Хотя Брент сказал, что очень нервничает при мысли о том, что он откроет свои чувства, но все-таки был полон решимости сделать это.

Как выяснилось, ее вовсе не расстроило известие о том, что он чувствует. Она сказала, что уже поняла, что ему приходится нелегко, и чувствовала облегчение, что он наконец решился с ней поделиться. Внезапно Брент осознал, что счастлив от того, что она беременна, и его тревога полностью исчезла. Его выписали в тот же день, и он больше не провел ни единой ночи в больнице.

Итак, вы узнали три могущественных способа победить тревогу. Когнитивные техники помогут вам переосмыслить негативные мысли и установки, которые вызывали у вас тревогу и депрессию. Экспозиционные техники помогут вам встретиться с монстром, от которого вы убегали. А техника выявления скрытых эмоций поможет вам выявить любой скрытый конфликт или эмоцию, которую вы игнорировали и заматали под ковер.

Какой из методов вам следует использовать? Все три подхода бесценны, и я использую их с каждым своим пациентом. Если я и научился

чему-то в своей работе с клиентами, страдающими депрессией и тревожностью, то это тому, что все мы разные. Никогда нельзя предсказать наверняка, какой метод сработает для отдельного человека, и не существует единой техники, которая сработает для всех. Но если вы будете достаточно упорны, то методом проб и ошибок всегда сможете обнаружить именно ту технику, которая пойдет вам на пользу.

Глава 2

Тревога или депрессия?

Как правило, негативные эмоции не проявляются в чистом виде. Тревога и депрессия часто идут рука об руку. Однако эти чувства сильно отличаются друг от друга. Тревожность возникает из-за предполагаемой опасности. Если вы ощущаете тревогу, значит, говорите себе, что произойдет что-то ужасное. Допустим, у вас страх высоты и вы пошли в горный поход, где видите крутые скалистые обрывы. Возможно, в походе вас будет охватывать паника, потому что вы считаете, что можете соскользнуть и упасть с обрыва в любой момент.

В депрессии вы, напротив, чувствуете себя так, как будто трагедия уже случилась. Вам кажется, что вы уже упали и лежите на дне обрыва совершенно разбитый. Вы испытываете грусть, постоянный упадок настроения и все время пребываете в унынии. Вы говорите себе, что ничего не достигли, что вы неудачник и упустили все шансы. Вы теряете интерес к жизни, к людям и занятиям, которые раньше приносили удовольствие и радость. Вас больше ничто не вдохновляет. Вы чувствуете, как будто на вас слишком много всего свалилось, и жизнь состоит из сплошной прокрастинации. Самое худшее в этом — безнадежность. Вы полагаете, что ничего не изменится, и убеждены, что будете несчастны всегда.

Если вы в депрессии, то, скорее всего, чувствуете тревогу. Если вы страдаете повышенной тревожностью, то также можете испытывать депрессию. Почему так происходит? Ученые не знают наверняка, почему тревожность и депрессия часто проявляются одновременно, но на этот счет существует четыре конкурирующие между собой теории. Согласно первой теории, большинство людей не различают оттенки эмоций. Они знают только то, что расстроены. Просто для аналогии: люди, которые живут в пустыне, используют только одно слово, обозначающее снег, потому что очень редко его видят. У эскимосов, наоборот, несколько слов,

обозначающих снег, потому что они окружены им постоянно, и им требуется более детализированный словарь для описания всевозможных видов снега, который им встречается.

Согласно второй теории, депрессия вызывает тревогу. Например, если вы в депрессии, то можете беспокоиться по поводу того, что недостаточно успешны, неполноценны и лишены мотивации. Вас может пугать, что депрессия будет мешать вашей работе и личной жизни, что вы никогда не достигнете своих целей в жизни и не будете счастливы.

Согласно третьей теории, тревожность приводит к депрессии. Нет никаких сомнений, что тревожность, застенчивость, беспокойство, фобии и панические атаки могут мешать вашей профессиональной и личной жизни, особенно если тревога очень сильная. Это может деморализовать вас и вызвать депрессию. Некоторые люди страдают от повышенной тревожности годами или даже десятилетиями, несмотря на лекарства и психотерапию. Со временем они впадают в отчаяние и уныние, потому что ничего не помогло. Стыд также является одним из ключевых признаков тревожности. Вы можете пытаться скрыть симптомы неуверенности или паники, думая, что другие люди с недоумением отнесутся к вашим странностям, если узнают о ваших настоящих эмоциях. Чувства изоляции и неполноценности могут запросто вызвать депрессию, потому что общаться с другими людьми тепло и открыто становится все труднее.

Последняя теория о взаимосвязи тревожности и депрессии называется теорией общей причины. Согласно этой теории, тревожность и депрессию объединяет как минимум одна общая причина, в дополнение к специфическим причинам обоих состояний. Иными словами, что-то в мозге может одновременно запускать различные негативные эмоции, такие как депрессия и тревожность. Эта теория кажется мне оправданной. Большинство моих пациентов одновременно испытывают множество различных негативных чувств: депрессию, вину, безнадежность, тревогу, гнев и фрустрацию.

Давайте выясним, как вы чувствуете себя прямо сейчас. Заполните четыре раздела краткого опроса для определения настроения, приведенного ниже. Этот опрос займет у вас одну или две минуты. Как только вы заполните все четыре раздела, вы сможете ознакомиться с интерпретацией полученных баллов при помощи ключей, которые

приведены отдельно для каждого раздела. Вы можете проходить «Краткий опрос для определения настроения» так часто, как захотите, чтобы отслеживать свой прогресс по мере чтения этой книги и выполнения упражнений. Большинство моих пациентов проходят его по меньшей мере раз в неделю.

Краткий опрос для определения настроения

Инструкция. Запишите сегодняшнюю дату в одной из колонок справа. Затем запишите ваш балл по каждому из пунктов в графе под датой, основываясь на том, как вы чувствовали себя в последнее время. Суммируйте баллы в графе после каждого раздела. Пожалуйста, оцените все пункты.	Запишите здесь сегодняшнюю дату							

Оцените каждый пункт по следующей шкале: 0 — совсем нет; 1 — немного; 2 — умеренно; 3 — сильно; 4 — очень сильно.

Тревожные чувства

1. Тревога								
2. Нервозность								
3. Беспокойство								
4. Страх или дурное предчувствие								
5. Напряжение или состояние «на грани»								
Сумма баллов на сегодня →								

Физические симптомы тревоги

1. Нерегулярное или учащенное сердцебиение, тахикардия								
2. Избыточная потливость, приступы холода или жара								
3. Мелкая или крупная дрожь								
4. Одышка или затрудненное дыхание								
5. Чувство удушья								
6. Боль или стеснение в груди								
7. «Бабочки в животе», тошнота, расстройство желудка								
8. Головокружение, потеря равновесия								
9. Чувство, как будто вы сами или мир вокруг вас нереальны								
10. Ощущение онемения или покалывания								
Сумма баллов на сегодня →								

Депрессия

1. Грусть или уныние								
2. Чувство бессилия или безнадежности								
3. Низкая самооценка								
4. Чувство собственной никчемности или непригодности								
5. Потеря чувства удовольствия и удовлетворенности от жизни								
Сумма баллов на сегодня →								

Суицидальные импульсы

1. Есть ли у вас суицидальные мысли?								
2. Хотели бы вы покончить с собой?								
Сумма баллов на сегодня →								

© 2005, Дэвид Бернс.

Краткий опрос может показаться слишком простым, но это адекватный и надежный инструмент, который поможет определить малейшие изменения в вашем самочувствии. Этот опрос не похож на тесты из популярных журналов. На самом деле исследования показали, что он более точен, чем многие инструменты, используемые в науке в данный момент.

Краткий опрос для определения настроения можно проходить на одной странице до восьми раз. Моя пациентка из приведенного ниже примера страдала от сильной тревожности в течение двух недель, 1 и 8 июня ее средний балл достиг 16. На следующей неделе он снизился до 10, показав значительное улучшение в ее состоянии. К 22 июня он упал до 6, а к концу очередной недели снизился до 3. Еще через две недели, 5 июля, ее результат составил лишь 1 балл, что указывало на практически нулевую тревожность. Но на следующей неделе у нее случился рецидив, и балл снова повысился до 11. Это распространенное явление. Затем она воспользовалась теми же техниками, которые помогли ей раньше, и балл снизился до 0 к 19 июля.

Краткий опрос для определения настроения

Инструкция. Запишите сегодняшнюю дату в одной из колонок справа. Затем запишите ваш балл по каждому из пунктов в графе под датой, основываясь на том, как вы чувствовали себя в последнее время. Суммируйте балл в графе после каждого раздела. Пожалуйста, оцените все пункты.	Запишите здесь сегодняшнюю дату							
	1 июня	8 июня	15 июня	22 июня	29 июня	5 июля	12 июля	19 июля
Оцените каждый пункт по следующей шкале: 0 — совсем нет; 1 — немного; 2 — умеренно; 3 — сильно; 4 — очень сильно.								

Тревожные чувства

1. Тревога	3	3	2	1	1	0	2	0
2. Нервозность	2	2	2	2	1	0	1	0
3. Беспокойство	4	4	3	1	0	0	3	0
4. Страх или дурное предчувствие	4	3	2	1	0	0	3	0
5. Напряжение или состояние «на грани»	3	4	1	1	1	1	2	0
Сумма баллов на сегодня →	16	16	10	6	3	1	11	0

© 2005, Дэвид Бернс.

Ключ к разделу для определения тревожных чувств из пяти пунктов

	Баллы	Значение
Нормальный диапазон	0—1	Отсутствие тревожности или легкие симптомы. Это наилучший из возможных результатов. Прямо сейчас кажется, что тревога вас не беспокоит или почти не беспокоит.
	2—4	Пограничная тревога. Хотя у вас проявляются небольшие симптомы тревожности, техники из этой книги могут вам пригодиться.
Клинический диапазон (рекомендована терапия)	5—8	Легкая тревога. Этот балл не очень высок, но тревога может доставлять вам значительные неудобства и стресс.
	9—12	Умеренная тревога. Вы поставили умеренный балл или выше напротив по меньшей мере двух пунктов. Такой тревоги достаточно, чтобы вызывать сильный стресс. Определенно, ваше состояние можно улучшить.
	13—16	Сильная тревога. Этот балл указывает на то, что вы испытываете серьезное чувство тревоги. Вам, мягко говоря, некомфортно. Хорошие новости в том, что, если вы наберетесь смелости и как следует поработаете над вашим состоянием, прогнозы улучшения весьма положительные.
	17—20	Крайне сильная тревога. Кажется, сегодня вас одолевает сильнейшее чувство тревоги, и, возможно, вы серьезно страдаете. Техники из этой книги, так же как профессиональная помощь, могут вам сейчас очень пригодиться.

Интерпретация результатов по шкале тревожных чувств

Эта шкала измеряет эмоциональные симптомы тревожности. Чем выше балл, тем тревожнее вы себя чувствуете.

Ваши баллы по этой шкале могут быстро меняться. В один день вы можете испытывать крайне сильное беспокойство и стресс, а на следующий — чувствовать себя гораздо увереннее и спокойнее. Если вы будете периодически проходить этот опрос, то увидите, как колеблются ваши баллы. К тому же тревога очень сильно зависит от ситуации, в которой вы находитесь. Если вы застенчивы, но при этом вам удастся избегать встреч с людьми, то, вероятно, вы не будете испытывать сильной тревоги.

Степень вашей тревоги и прогноз излечения — это не одно и то же. У меня было много пациентов, которые чувствовали себя крайне тревожно, но быстро поправились. И наоборот, для преодоления легкой тревоги могло потребоваться значительное терпение и упорство. Тревога может пугать, но она не опасна, и прогноз улучшения весьма оптимистичен независимо от вашего балла.

Как показывают исследования, многие пациенты с повышенной тревожностью могут справиться с проблемой самостоятельно, используя техники, описанные в этой книге, и подобные им. Однако профессиональная терапия также может быть полезна, особенно если вы чувствуете, что зашли в тупик, или что на вас слишком много всего навалилось, или если ваша тревожность очень сильна. Нет такого правила, которое гласит, что вы должны справляться со своими проблемами в одиночку!

Интерпретация результатов по шкале физических симптомов тревожности

Эта шкала измеряет физические симптомы тревожности. Чем выше балл, тем больше проявляется физических симптомов. Опасен ли высокий балл? Указывает ли он на то, что у вас серьезные психические проблемы и ваше состояние никогда не улучшится?

Вовсе нет. Физические симптомы тревожности очень распространены, и некоторые формы тревожности проявляются именно на этом уровне. Например, во время панической атаки вы можете чувствовать головокружение, одышку или стеснение в груди. Большинство людей с паническими атаками указывают напротив этих симптомов, что они «сильные» или «очень сильные». Однако существует множество

эффективных новых техник для лечения панических атак, и многие пациенты вылечились уже спустя несколько сессий терапии или даже после одной сессии.

**Ключ к разделу для определения
физических симптомов тревожности
из десяти пунктов**

Балл	Значение
0—2	Физические симптомы тревожности выражены слабо или отсутствуют
3—6	У вас проявляются некоторые из физических симптомов тревожности
7—10	Легкие физические симптомы тревожности
11—20	Умеренные физические симптомы тревожности
21—30	Сильные физические симптомы тревожности
31—40	Очень сильные физические симптомы тревожности

Физические симптомы при тревожных состояниях не столь специфичны, как симптомы по шкале тревожных чувств. Например, если вы испытываете сильный гнев, то, вероятно, будете ощущать сильное мышечное напряжение, дыхание и сердцебиение будут учащенными, также возможна тахикардия. Однако эти симптомы скорее указывают на гнев, чем на тревогу. Подобным образом, расстройство желудка может быть обусловлено желудочным гриппом, а вовсе не тревогой.

Некоторые люди путают физические симптомы тревоги с проблемами медицинского характера. Например, пациенты, страдающие от панических атак, часто верят, что у их симптомов медицинская причина. Это вполне типично: во время панической атаки они убеждены, что находятся на грани какой-то ужасной катастрофы, например смерти, сумасшествия или сердечного приступа. Но когда они обращаются к врачу, то узнают, что их медицинские показатели в полном порядке.

Люди, страдающие ипохондрией, также трактуют безвредные физические симптомы, такие как головная боль, боль в животе, усталость или даже синяк, как признак того, что у них серьезные медицинские

проблемы, например рак. Они ходят по врачам, пытаясь выяснить свой диагноз, потому что не осознают, что их симптомы обусловлены эмоциональной встряской, а вовсе не заболеванием.

**Ключ к разделу
для определения степени депрессии из пяти пунктов**

	Баллы	Значение
Нормальный диапазон	0—1	Симптомов депрессии мало, или они полностью отсутствуют. Это наилучший из возможных результатов. В настоящий момент депрессия не составляет для вас большой проблемы. А если она и проявлялась раньше, этот балл и есть тот результат, к которому вы, должно быть, стремились. Иногда требуется некоторое время, чтобы его достичь, но если вы будете упорны, то все получится.
	2—4	Пограничная степень депрессии. Ваши симптомы депрессии минимальны, и, вероятно, вам потребуется лишь небольшая психологическая настройка. Этот балл обычно указывает на перепады настроения в рамках нормального диапазона. И все же балл в этом диапазоне подобен невысокой температуре. Хоть она и небольшая, но вам не хватает желаемых сил и мотивации. Более того, если вы позволите пограничной депрессии взять верх над вами, состояние ухудшится. Хотя эта книга в первую очередь посвящена тревожности, многие техники также помогут и при работе с депрессивным состоянием.

	Баллы	Значение
Клинический диапазон (рекомендована терапия)	5—8	Легкая депрессия. У вас проявляются несколько легких симптомов депрессии и, возможно, пара более тяжелых. Хотя это и не высокая степень депрессии, ее более чем достаточно, чтобы лишить вас самооценки и радости от повседневной жизни.
	9—12	Умеренная депрессия. Это значительный уровень депрессии. У многих результат сохраняется в этом диапазоне в течение нескольких месяцев или даже лет. Хотя прогнозы улучшения очень положительные, печально, что очень многие люди в депрессии не осознают или не верят этому. Они чувствуют, что неполноценны, и верят, что им просто не суждено достичь счастья или реализованности. Надеюсь, вы не поддадитесь этому настрою, потому что он работает как самоисполняющееся пророчество. Когда вы сдаетесь, ничего не меняется. И вы делаете вывод, что положение дел действительно безнадежное. Я убежден, что каждый человек, который страдает от депрессии, может вылечиться, снова чувствовать радость и иметь высокую самооценку.
	13—16	Тяжелая депрессия. Люди, чей балл попадает в этот диапазон, обычно чувствуют грусть, считают себя никчемными, у них нулевая мотивация, ничто их не радует и не стимулирует. Эта степень страданий может быть настолько опустошающей, что другим трудно ее понять. Когда вы пытаетесь рассказать друзьям или членам семьи, как вы себя чувствуете, они могут предложить вам взбодриться и посмотреть на все с положительной стороны. Конечно, такой поверхностный совет обычно только делает вам хуже, потому что вы чувствуете себя обесцененным и отвергнутым. На самом же деле прогноз излечения от тяжелой депрессии превосходен, даже несмотря на то, что прямо сейчас это кажется невозможным.
	17—20	Крайне тяжелая депрессия. Эта степень депрессии указывает на практически невероятные страдания, но прогноз улучшения и выздоровления все равно очень положительный. Хотя техники самопомощи могут оказаться весьма полезными, профессиональное лечение также не помешает. Это похоже на то, как будто вы потерялись в лесу. Вы напуганы, потому что уже темнеет и холодает, и вы не знаете, как найти дорогу домой. Часто хороший

Интерпретация результатов по шкале депрессии

Эта шкала измеряет основные симптомы депрессии, такие как чувство грусти, бессилия, неполноценности или никчемности, наравне с потерей удовольствия или удовлетворенности жизнью. Более высокие баллы указывают на более серьезную степень депрессии.

Если ваш балл в этом разделе составил 2 и более, вы также можете испытывать довольно распространенные симптомы депрессии, такие как чувство вины, трудности со сном, усталость и парализующее бессилие по отношению к занятиям, которые раньше приносили вам удовольствие: работа, хобби, спорт или просто общение с семьей или друзьями.

Депрессия — это одна из худших форм страдания, потому что она лишает вас самооценки. К тому же чувство безнадежности создает иллюзию, что ваши страдания будут продолжаться вечно. Мне часто приходилось говорить, что депрессия — это старейший и самый жестокий вид обмана, потому что вы заставляете себя верить в то, что очень далеко от правды. Вы говорите себе, что ни на что не годитесь, что вам нужно быть лучше, чем вы есть, и что вы никогда не сможете испытать настоящей радости, удовлетворения, творческого подъема или близости с людьми. Более того, вы можете быть полностью убеждены, что познали страшную правду о себе и собственной жизни.

Однако прогноз улучшения весьма оптимистичный. На самом деле выздоровление от депрессии может быть одним из самых радостных переживаний в жизни человека. Множество пациентов говорили, что это словно рождение заново и что они чувствуют себя счастливее, чем когда-либо за всю свою жизнь.

Ключ к разделу опроса о суицидальных мыслях из двух пунктов

	Значение
Пункт 1	Если вы в депрессии или чувствуете бессилие, повышенные баллы по этому пункту весьма распространены. У большинства людей в депрессии периодически возникают суицидальные мысли. Но эти мысли обычно не опасны, если вы не строите конкретных планов действий. Однако будет мудрым решением проконсультироваться со специалистом в области психического здоровья, если у вас возникают какие-либо суицидальные фантазии или импульсы или если чувства депрессии и бессилия длятся более недели или двух. Ваша жизнь ценна, и не стоит играть в русскую рулетку с подобными мыслями.
Пункт 2	Этот пункт касается суицидальных импульсов. Любой балл от 1 и выше может быть опасен, и профессиональное лечение настоятельно рекомендовано. Если у вас есть желание покончить с собой, следует позвонить по телефону экстренной помощи 112 и незамедлительно обратиться за лечением.

Интерпретация результатов по шкале суицидальных импульсов

Суицидальные импульсы обычно возникают из-за чувства безнадежности. Когда вы в депрессии, вас может охватывать чувство, что ситуация никогда не изменится. Тогда вы можете обратиться к мысли о суициде как единственно возможном способе избавить вас от страданий.

Но в реальности чувство безнадежности никогда не соответствует истине. Я провел тысячи терапевтических сессий с людьми в тяжелой депрессии, которые были абсолютно уверены, что они никчемны и им никогда не станет лучше. Некоторые из них пребывали в депрессии десятилетиями, испробовали все виды лекарств, но все оказалось напрасно. И тем не менее они со временем поправились и смогли испытывать радость, а их самооценка стала устойчиво высокой. Я уверен, что в вашем случае это тоже возможно.

Что это значит, если ваш балл попал в «клинический диапазон» по шкалам тревоги и депрессии? Означает ли это, что с вами что-то не так и нужно прибегнуть к профессиональной помощи? Вовсе нет. Многие люди с результатами в этом диапазоне испытали улучшение или даже полностью излечились, просто используя техники из этой книги самостоятельно. Однако некоторым людям действительно требуется профессиональное руководство. Если вы долго и безуспешно пытались справиться с этими проблемами в одиночку или если чувства тревоги и депрессии создают проблемы в вашей жизни, следует обратиться за консультацией к специалисту в области психического здоровья. К тому же, если вас посещают суицидальные мысли или чувства, крайне важно сразу же обратиться за лечением к квалифицированным специалистам.

Как насчет другой стороны монеты? Предположим, ваши баллы лишь слегка повышены, скажем составляют от 2 до 4 по шкале тревожных чувств или депрессии. Означает ли это, что вам не нужна помощь или что техники в этой книге вам не нужны? Отнюдь. Лично я стремился бы к нулевому баллу. Не соглашайтесь на полумеры. Нулевой балл может означать значительную разницу в вашем самочувствии.

При этом я не считаю, что возможно чувствовать себя счастливым все время, и даже не уверен, что к этому следует стремиться. Жизнь может быть полна стрессов, и у всех нас случаются периоды сомнений в себе и беспокойства время от времени. Важно знать, что у вас есть инструменты для того, чтобы справиться с болезненными перепадами настроения, так что вам не следует их бояться или поддаваться на их уловки.

Глава 3

Есть ли у вас тревожное расстройство?

У тревоги много личин. Некоторые из нас — хронические паникеры. У других порой случаются панические атаки, их беспокоят навязчивые мысли, фобии или тревога по поводу здоровья. Многие люди страдают от болезненной стеснительности или испытывают оцепенение каждый раз, когда им приходится говорить перед аудиторией. В таблице ниже перечислены наиболее распространенные типы тревожности наряду с их популярными названиями и официальными диагностическими наименованиями. Диагностические наименования взяты из четвертого издания Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам, разработанного Американской психиатрической ассоциацией, также известного как DSM-IV. Например, избыточная стеснительность диагностируется как социальное тревожное расстройство[4], а хроническое беспокойство — как генерализованное тревожное расстройство. Давайте обсудим, что означают эти наименования и чего они не означают.

Предположим, вы о чем-то сильно беспокоитесь в последнее время. У вас рядовая тревожность или заболевание, которое обозначено как генерализованное тревожное расстройство? Или, допустим, вы испытываете трудности в общении с людьми: чувствуете себя неловко и заикливаетесь на себе. Вы просто застенчивы или у вас болезнь, именуемая социальным тревожным расстройством? Где заканчивается стеснительность и начинается тревожное расстройство? Мы могли бы задавать подобные вопросы о каждом типе тревожности, упомянутом в таблице. Например, большинство из нас чувствуют неуверенность по поводу собственной внешности. В какой момент это беспокойство превращается в болезнь, которую называют дисморфофобией?

Ваш профиль тревожности

Инструкция: отметьте галочкой все типы тревожности, которые у вас проявляются.

Тип тревожности	Симптомы	✓	Официальное диагностическое наименование
1. Хроническое беспокойство	Вы постоянно беспокоитесь по поводу вашей работы, здоровья, финансового состояния, учебы или семьи.	☐	Генерализованное тревожное расстройство
2. Приступы тревоги	У вас внезапно возникает чувство, что вы вот-вот потеряете сознание, сойдете с ума, умрете или потеряете контроль над собой.	☐	Паническое расстройство
3. Агорафобия	Вы боитесь, что произойдет что-то ужасное, если оказываетесь один вдалеке от дома.	☐	Агорафобия
4. Страхи и фобии	У вас сильный страх чего-то конкретного, например пауков, крови, высоты, вождения, полетов, замкнутых пространств.	☐	Специфические фобии
5. Застенчивость	Вы часто нервничаете или замыкаетесь в себе, пребывая среди людей.	☐	Социальное тревожное расстройство

Тип тревожности	Симптомы	✓	Официальное диагностическое наименование
6. Синдром «стеснительного мочевого пузыря»	Вы чувствуете тревогу, когда вам приходится пользоваться общественным туалетом.		Для этих проблем нет отдельных диагностических наименований. Они считаются формами социального тревожного расстройства.
7. Боязнь экзаменов	Вы нервничаете и чувствуете скованность, когда сдаете экзамен.		
8. Страх говорить на публике	У вас возникает тревога при мысли о том, что придется выступать с речью перед группой людей.		
9. Боязнь выступлений перед аудиторией	Перспектива выступления или участия в соревнованиях перед большой аудиторией заставляет вас нервничать и вызывает чувство тревоги.		
10. Обсессии	У вас возникают неприятные мысли, от которых вам трудно отделаться, такие как страх потери контроля, страх навредить другим, страх быть обвиненным в преступлении, которого вы не совершали, или страх заражения при контакте с грязью или микробами.		Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)
11. Компульсии	Вы испытываете сильную тягу совершать определенные ритуалы, например пересчитывать что-то, постоянно мыть руки, молиться, раскладывать вещи определенным		

образом или тихо повто-
рять определенные слова.

Окончание таблицы

Тип тревожности	Симптомы	✓	Официальное диагностическое наименование
12. Посттравматическое стрессовое расстройство	Вас одолевают тяжелые воспоминания о травматическом событии, таком как изнасилование, смерть, проявление жестокости, пытки или причинение тяжелых повреждений.		Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)
13. Беспокойство по поводу здоровья	Вы беспокоитесь, что у вас есть серьезное заболевание, даже если доктора все время уверяют вас в том, что все в порядке.		Ипохондрический синдром
14. Беспокойство по поводу внешности	Вы убеждены, что в вашей внешности есть что-то ненормальное или отвратительное, даже если никто больше не видит этого дефекта.		Дисморфофобия

Примечание: у некоторых людей проявляется тенденция к повышенной тревожности и беспокойству. Если у вас присутствует один тип тревоги, велик шанс, что вы склонны и к другим ее проявлениям.

Врачи любят использовать диагностические наименования, такие как генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство или дисморфофобия, потому что это помогает им анализировать и разговаривать с пациентами об их проблемах более предметно. К тому же эти диагностические наименования часто снабжают их подсказками о том, каким будет наиболее эффективный способ лечения. Например, техники, которые я буду использовать для лечения панических атак, будут немного отличаться от техник для лечения застенчивости, обсессивно-компульсивных тенденций или депрессии.

Диагностические категории также полезны для исследований, потому что вы можете тестировать новые методы лечения на конкретных группах пациентов и выяснить, что работает, а что нет. Например, если я публикую исследование, которое демонстрирует эффективность моего нового способа лечения застенчивости, независимые ученые могут попробовать повторить результаты моего исследования на схожих группах пациентов, страдающих от стеснительности, чтобы проверить, сработает ли это на них. Если да, мы можем утверждать, что этот способ лечения эмпирически доказан. Именно так наука о человеческом поведении движется вперед. Таким образом, методы, описанные в этой книге, были опробованы в ходе большого числа исследований и оказались высокоэффективными для лечения любой формы тревожности, а также депрессии как на коротких, так и на долгих сроках.

Однако существуют некоторые проблемы с этими наименованиями:

- Тревожность и беспокойство чрезвычайно распространены, так что мы можем напрасно приписывать людям патологию.
- Вы можете почувствовать себя неполноценным или испытать сильное чувство стыда, если доктор сообщит, что у вас присутствует одно или несколько тревожных расстройств. Но большинство людей с тревожностью уже чувствуют себя неполноценными и испытывают стыд, так что диагноз может только усилить эти чувства.
- Вы можете прийти к поспешному выводу о том, что у вас проблема в работе мозга или вы страдаете психическим расстройством. Как я объясню ниже, это, скорее всего, не так.
- Вы можете чувствовать, что являетесь жертвой сил, которые не подвластны вашему контролю, и сделаете вывод, что вам следует принимать лекарства, чтобы стало лучше. В большинстве случаев это также неверно.

Если вы еще раз перечитаете диагностические критерии тревожных расстройств согласно DSM-IV, вы обнаружите, что они удивительно расплывчаты. Например, вот что требуется, чтобы получить диагноз «генерализованное тревожное расстройство»:

- Вы должны излишне беспокоиться о чем-то «большую часть дней в течение шести месяцев».

- Вам должно быть сложно контролировать беспокойство.
- Беспокойство должно причинять вам значительные неудобства в жизни.
- Вы должны испытывать физические симптомы тревожности, такие как мышечное напряжение.

Эти критерии выглядят абсолютно разумными, пока вы не задумаетесь о них критически. Например, вам не поставят диагноз «генерализованное тревожное расстройство», если вы не беспокоитесь о чем-то «излишне». Сколько это — «излишне»? Поверьте, для меня это тоже загадка. И почему ваше беспокойство должно длиться именно шесть месяцев, прежде чем вы сможете назвать его генерализованным тревожным расстройством? Почему не четыре месяца, два месяца или два дня? Предположим, вы беспокоитесь о чем-то в течение пяти месяцев и 29 дней. Означает ли это, что у вас нет генерализованного тревожного расстройства? И затем оно у вас возникнет в полночь по прошествии этих шести месяцев? Если так, что случится в этот момент? В конце концов, беспокойство, которое длилось эти шесть месяцев, никак не отличается от беспокойства, которое продолжается по их истечении.

Другие критерии генерализованного тревожного расстройства в равной степени странны. Как определить, испытываете ли вы трудности с контролем беспокойства? Означает ли это, что у вас постоянные трудности с контролем беспокойства или только иногда? У меня не было ни одного пациента с тревожностью, у которого время от времени не случались бы трудности с контролем своей тревожности. В конце концов, мы не роботы, чтобы включать или выключать свои эмоции мгновенно!

И, наконец, вам не поставят диагноз «генерализованное тревожное расстройство», пока ваше беспокойство не начнет причинять вам значительные неудобства в жизни. Как понять, что неудобства — значительные? И что, если вы беспокоитесь постоянно, но это беспокойство не мешает вам жить? В конце концов, все люди беспокоятся. Например, вы можете думать, что ваше постоянное беспокойство о детях защитит их от опасности и что оно является частью вашей роли любящей матери. Означает ли это, что у вас нет генерализованного тревожного расстройства?

В медицине врачи не диагностируют заболевания, пользуясь такими субъективными и расплывчатыми критериями. Если вы поступили в отделение скорой помощи с высокой температурой, кашлем и одышкой и рентген подтвердил пневмонию, вас сразу же начнут лечить от пневмонии. Вам не скажут: «О, эти симптомы длятся всего два дня. Я не могу диагностировать пневмонию, пока они не будут длиться неделю. Если в пятницу вы будете еще живы, приходите, и тогда я направлю вас на лечение от пневмонии». Очевидно, это будет абсурдно. Пневмония — это пневмония, даже если она появилась один день, час или минуту назад.

Я считаю, что критерии DSM-IV для диагностирования тревожных расстройств весьма абсурдны, как будто они взяты из мира «Алисы в Стране чудес». Можно подумать, что беспокойство превращается в заболевание под названием генерализованное тревожное расстройство ровно через шесть месяцев только потому, что так официально указано в DSM-IV. Но помните, что эта пороговая точка определена произвольно. Генерализованное тревожное расстройство — это ненастоящее заболевание, в отличие от пневмонии. Беспокойство существует, но генерализованное тревожное расстройство — нет. Застенчивость существует, но социальное тревожное расстройство — нет.

Откуда вообще взялись эти диагностические критерии? Возможно, вы не знаете, но они не определяются строго научным образом. На самом деле это происходит так: время от времени собирается комитет психиатров, и они голосуют за новую версию диагностических критериев. Они чешут подбородок и размышляют о том, сколько месяцев нужно беспокоиться, прежде чем начнется генерализованное тревожное расстройство. Шесть месяцев — это не истина в последней инстанции. Это просто период времени, за который комитет проголосовал на последнем собрании. Они могли вытащить любое случайное число, и это было бы столь же правомерно. Это немного похоже на то, как философы в Средние века спорили о том, сколько ангелов могут танцевать на конце иглы.

Почему диагностические критерии тревожных расстройств столь произвольны? Причина в том, что большинство чувств, которые психиатры классифицируют как тревожное расстройство, — это просто нормальные чувства, которые мы все испытываем время от времени. Попытки применить к нашим чувствам, которые постоянно изменяются, критерии расстройств, которые у нас могут присутствовать или

отсутствовать, приводят к серьезным концептуальным проблемам. Приходится изобретать произвольные пороговые точки там, где их нет. Вот где начинаются проблемы. По большей части тревожные расстройства — это выдуманные сущности, которые существуют только в умах психиатров, которые их изобрели. Они не являются настоящими проблемами в работе мозга.

Ранее я упоминал, что большинство психотерапевтов иногда испытывают те или иные формы тревоги: застенчивость, страх публичных выступлений, фобии, obsessions. И у большинства людей случались такие моменты, когда они считали, что оказались на дне, чувствуя собственную никчемность, безнадежность или сильнейшие сомнения в себе. Психотерапевты тоже люди, как и все остальные. Эти чувства — часть универсального человеческого опыта. Означает ли это, что у всех нас что-то не так с головой?

Нет никаких сомнений, что одни люди испытывают тревогу и сомнения в себе значительно чаще, чем другие. При этом некоторые практически не испытывают тревогу в принципе и, кажется, родились счастливыми, уверенными в себе оптимистами. Ученые не знают, почему некоторые люди более склонны к тревожности, но генетические и средовые факторы, несомненно, играют важную роль. Если у вас есть тенденция к повышенной тревожности, это не означает, что у вас проблемы с мозгом или присутствует тревожное расстройство. Эти ярлыки в духе «всё или ничего» просто не применимы к карте человеческих чувств.

Я хочу быть предельно ясным по поводу того, что имею в виду, и не выплескивать младенца из корыта вместе с водой:

- Тревожность и депрессия реальны.
- Эти чувства могут быть болезненными и парализующими.
- Люди, которые страдают от тревожности и депрессии, имеют право на лечение.
- Существуют новые, эффективные безлекарственные методы лечения с большой вероятностью выздоровления при их использовании.
- Необязательно и даже нежелательно переводить эти чувства в серию расстройств или называть их нарушением работы мозга, чтобы эффективно с ними справляться.

Безусловно, работа мозга может быть нарушена. Некоторые серьезные психиатрические заболевания, такие как шизофрения или биполярное (маниакально-депрессивное) расстройство, несомненно, возникают из-за биологического дефекта в мозге. Но в остальном по большей части эти ярлыки необоснованны.

И тем не менее ярлыки обладают огромным влиянием на умы людей. Если доктор говорит, что у вас пневмония, значит, у вас настоящая патология, которую требуется лечить. Вы верите, что доктор говорит вам правду, потому что у него есть соответствующая подготовка и знания, которых нет у вас. Но, если доктор говорит, что у вас генерализованное тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, посттравматическое стрессовое расстройство или социальное тревожное расстройство, он просто сообщает вам то, что вы и так знаете. А именно — что вы испытываете тревогу.

Как только вы выяснили, какие формы тревожности у вас проявляются и насколько сильна ваша тревога, мы можем засучить рукава и приступить к работе. Если предпримем еще один шаг и скажем, что вы страдаете от тревожного расстройства, мы не добавим ничего нового к информации, которая уже имеется. Однако мы создадим впечатление, что ваша тревожность является результатом химического дисбаланса в вашем мозге и что таблетка вас исцелит. Эту соблазнительную идею мы обсудим в следующей главе.

Глава 4

Нация плацебо

Правда об антидепрессантах и успокоительных

Возможно, вы слышали, что депрессия и тревожность возникают из-за нарушения химического баланса в мозге и правильно подобранное лекарство может скорректировать этот дисбаланс. Возможно, у вас даже есть друг или член семьи, который божится, что паксил или прозак вытащили его из черной полосы уныния. Однако есть весьма веские причины сомневаться, что депрессия и тревожность возникают из-за нарушения химического баланса в мозге, и некоторые впечатляющие новые исследования показывают, что антидепрессанты могут быть не так эффективны, как нас пытаются убедить. Если вам любопытно, я поделюсь некоторой информацией, которая может заставить вас задуматься. Скорее всего, вы видели рекламу такого рода по телевизору:

Вы чувствуете застенчивость, боитесь находиться среди людей? Возможно, вы страдаете от социального тревожного расстройства. Ученые считают, что это заболевание возникает из-за нарушения химического баланса в мозге. Но вам повезло! Лекарство X может скорректировать это нарушение. Попросите у вашего доктора рецепт уже сегодня!

Затем вам покажут анимацию с улыбающимися молекулами серотонина, которые радостно плывут через синапсы и стимулируют центры удовольствия в мозге. Затем кадр сменяется, и вы видите счастливую пару, которая игриво бежит по пляжу, держась за руки, потому что вылечилась от социального тревожного расстройства при помощи лекарства X. И теперь они безумно влюблены друг в друга. Такая реклама не до конца правдива и пытается вас соблазнить. Ее авторы пытаются заставить вас захотеть тут же принять таблетку. Я ведь тоже хочу резво бегать по пляжу с такой великолепной женщиной!

Являются ли эти послания правдивыми? Действительно ли тревожность и депрессия возникают из-за нарушения химического баланса в мозге? Вправду ли таблетки являются наиболее эффективным способом лечения?

Мы часто считаем, что, если проблема имеет биологические причины, ее нужно лечить таблетками. И наоборот, если причины психологические, нужно лечить ее разговорной терапией. Однако такого рода логика может быть неверной. Иногда таблетки могут быть лучшим лекарством при психологических проблемах. Скажем, у вас головная боль, потому что в течение долгого времени вы испытывали стресс. Но вы приняли таблетку аспирина, и она сработала как по волшебству. В течение часа ваша головная боль прошла бесследно. Так что, даже если причиной головной боли была психологическая проблема, вы успешно вылечили ее таблеткой. Но это не означает, что таблетка скорректировала дефицит аспирина в вашем организме. Аспирин просто оказался самым простым и быстрым способом справиться с головной болью.

При этом психотерапия часто является лучшим лечением от биологической проблемы. Результаты множества исследований предполагают, что генетические факторы играют значительную роль при депрессии и многих формах тревожности. Например, многие исследователи убеждены, что боязнь крови имеет исключительно генетическое происхождение. Очевидно, все, что мы получаем по наследству, имеет биологическую природу. Так что боязнь крови, скорее всего, действительно имеет биологические причины, по крайней мере отчасти. Однако вы помните, что я преодолел боязнь крови за несколько минут, когда мне пришлось ухаживать за истекающим кровью пациентом в палате скорой помощи перед началом обучения в интернатуре. В этом случае выходит, что я вылечил биологическую проблему при помощи психотерапевтической техники под названием погружение. Но главный вопрос в том, как лучше всего обходиться с депрессией и тревожностью: при помощи лекарств, психотерапии или их сочетания?

Согласно теории нарушения химического баланса, лекарства определенно представляют собой лучший способ лечения тревожности и депрессии. Эта теория существует уже долгие века. На самом деле она возникла еще во времена Гиппократы, отца современной медицины. Он называл депрессию «меланхолия», потому что полагал, что она возникает из-за черного ядовитого вещества, выделяемого желчным пузырем.

Меланин — это черный пигмент, а корень «-холия» относится к желчному пузырю. Сегодня ученые по-прежнему ищут источник химического дисбаланса, который вызывает депрессию и тревожность, но в первую очередь в мозге, а не в желчном пузыре.

Химическое вещество, которое привлекает к себе все внимание в наши дни, называется серотонин. Это — одно из многих химических веществ, которые отвечают за проведение электрического сигнала между нейронами в мозге. Многие психиатры считают, что депрессия и тревожность вызваны снижением количества молекул серотонина в мозге, а маниакальное состояние (то есть состояние крайней эйфории) происходит из-за их избытка. Если так, то лекарства, которые повышают уровень серотонина в мозге, должны оказывать эффект антидепрессантов и снижать тревогу. Вы можете считать серотонин молекулой счастья.

Окончив обучение в аспирантуре в области психиатрии в Медицинской школе Пенсильванского университета, я несколько лет посвятил исследованиям теории химического дисбаланса. За это время я опубликовал несколько исследований в престижных научных журналах, стал автором глав в учебниках по психофармакологии и читал лекции на научных конференциях по всем Соединенным Штатам и иногда за границей. Мне повезло получить награду А. Э. Беннетта, одну из крупнейших премий за исследования в области фундаментальной психиатрии, за свою работу по метаболизму серотонина в мозге.

В 1970-х гг. вместе с коллегами мы провели несколько экспериментов, чтобы проверить теорию, что депрессия вызвана недостатком серотонина в мозге. Но результаты наших исследований никак ее не подтвердили. Например, в одном эксперименте мы увеличивали количество серотонина в мозге ветеранов, страдающих от депрессии, назначив ежедневный прием больших доз L-триптофана, аминокислоты, которая быстро попадает в мозг и затем трансформируется в серотонин. Однако их настроение нисколько не улучшилось. Мы опубликовали это исследование в журнале *Archives of General Psychiatry*, одном из крупнейших научных изданий¹. Также я изучил всю имеющуюся в мире научную литературу об исследованиях серотонина, но не нашел хоть сколько-нибудь убедительных доказательств того, что недостаток серотонина или иной химический дисбаланс в мозге может вызвать депрессию, тревожность или иное психиатрическое расстройство. На сегодняшний день я все еще

не уверен, что существует исследование, которое может полностью подтвердить теорию химического дисбаланса.

Антидепрессанты, которые начали появляться в конце 1980-х гг., такие как прозак, называются селективными ингибиторами обратного захвата серотонина (СИОЗС). Они оказывают сильный эффект на серотониновые системы мозга. Если бы теория серотонинового недостатка была верна, эти новые лекарства, несомненно, имели бы огромный эффект в борьбе с депрессией и тревожностью. Иными словами, пациенты, которые принимают СИОЗС, должны быстро выздоравливать, потому что эти лекарства влияют на серотониновую систему. Но этого не происходит. На самом деле последние исследования на эту тему поднимают серьезные вопросы о том, оказывают ли эти новые антидепрессанты какой-либо эффект вообще, не считая эффекта плацебо.

Многие ученые больше не считают теорию химического дисбаланса при депрессии и тревожности верной. Вместо этого они проводят исследования нейронных цепочек в мозге, не особенно фокусируясь на химическом балансе или дисбалансе. В конце концов, мозг — это не гидравлическая система, как тормоза в автомобиле. Это утонченная и невероятно сложная система обработки информации, вроде суперкомпьютера, которая способна думать и чувствовать. Но есть одна разница между мозгом и компьютером. Она заключается в том, что мозг создает новые клетки и электрические цепочки каждый день. Каждое утро вы просыпаетесь немного другим человеком, поскольку ваш мозг изменился за последние 24 часа.

Многие люди, которые страдают от депрессии и тревоги, по-прежнему считают, что их проблемы с настроением возникают из-за химического дисбаланса, и это можно понять. Вы тоже можете так думать, потому что доктор вам так сказал или потому что слышали это по телевизору. Но, если ваш доктор утверждает, что в вашем мозге нарушен химический баланс, он может путать теорию и факты. Большинство докторов работают на совесть и полны благих намерений, они хотят вам и другим своим пациентам только добра. Но они точно так же все время слышат о теории химического дисбаланса.

И эту теорию в большей степени поддерживают маркетинговые службы фармацевтических компаний, чем твердые научные доказательства. На кону — миллиарды долларов ежегодной прибыли от продажи

антидепрессантов и препаратов от тревожности, так что фармакологические компании тратят огромное количество денег, спонсируя теорию химического дисбаланса. Они также субсидируют огромную часть бюджета Американской психиатрической ассоциации и поддерживают огромное количество исследований и образовательных программ в медицинских вузах.

Конечно, поддерживать исследования и образовательные программы — это не так плохо, но на эти деньги покупается и влияние, а фармацевтические компании нацелены на то, чтобы продать свои лекарства. Академические исследования должны ставить своей целью поиск истины. А исследования фармакологических компаний ориентированы на то, чтобы продать новый продукт.

Как врач, я не имею права ставить диагноз, не имея должных доказательств. Если вы чувствуете чрезмерную усталость в последнее время, я могу предположить, что проблема вызвана железодефицитной анемией, и направить вас на анализ крови, чтобы это выяснить. Если анализ подтвердит мой диагноз, я выпишу рецепт на железосодержащие добавки, и вскоре вы начнете чувствовать себя бодрее. Но если я сообщу вам, что ваша депрессия или панические атаки возникают из-за химического дисбаланса в мозге, то я делаю заявление, которое не имеет доказательств, потому что не существует ни одного анализа химического баланса в мозге.

Некоторым людям трудно в это поверить, потому что теория химического дисбаланса так широко распространена. Например, в популярных журналах или по телевизору вам могут показать результаты сканирования мозга людей, которые были в депрессии или в состоянии повышенной тревожности. Исследователи, возможно, подчеркнут, что эти снимки мозга людей, находившихся в депрессии, отличаются от снимков мозга людей, которые выздоровели и снова способны чувствовать себя счастливыми. Некоторые думают, что эти изображения доказывают, что химический дисбаланс в мозге вызывает тревогу и депрессию. На самом деле этот способ доказательства очень активно использовался, чтобы «подтвердить» то, что огромный спектр эмоциональных и поведенческих проблем, включая депрессию, тревогу и даже синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), представляет собой заболевания мозга, которые следует лечить таблетками.

Ученые по праву вдохновлены перспективами появившихся недавно техник нейросканирования, таких как МРТ (магнитно-резонансная томография), однофотонная эмиссионная компьютерная томография (ОФЭКТ) и ПЭТ (позитронная эмиссионная томография), потому что они впервые позволяют нам взглянуть на работу живого мозга. Эти снимки показывают схему движения крови и обеспечения кислородом в различных зонах мозга. Они показывают, что различные зоны мозга потребляют больше крови и кислорода во время активности. В результате, оценивая силу кровяного потока и потребление кислорода, исследователи могут получить косвенные свидетельства того, какие зоны мозга более активны при различных проявлениях поведения или эмоциональных состояниях.

Однако схема движения крови в мозге весьма отдаленно показывает, какие мысли и чувства испытывает пациент. Снимки мозга ничего не говорят о том, что является нормальным, а что — нарушением, и не могут использоваться для определения какого-либо рода химического дисбаланса. Они также не говорят нам ничего о причинно-следственных связях в работе мозга. Они просто показывают нам, что мозг живет и делает свое дело. Если вам грустно, мозг может показать одну картинку, если вы счастливы или взбудоражены — другую. Но эти изображения не дают нам право утверждать, что чувства грусти, счастья или радостного предвкушения свидетельствуют о заболеваниях мозга и указывают на патологии в его работе, и они никак не показывают, как мозг создает эти чувства. На самом деле мы даже не знаем, как в мозге возникает сознание, а тем более какие-то «ненормальные» состояния сознания, такие как депрессия, ярость или панические атаки.

Вне зависимости от того, каковы причины депрессии и тревожности, с практической точки зрения нас волнует один вопрос: как справиться с этими проблемами. Большинство людей думают, что лекарства — это самый эффективный метод. Такова и официальная позиция Американской психиатрической ассоциации, и большинство докторов в Соединенных Штатах считают, что это непреложная истина.

Как было упомянуто в главе 1, психиатры обычно рекомендуют два типа лекарств. Это легкие транквилизаторы, такие как ксанакс, ативан и валиум, и антидепрессанты, такие как прозак, паксил или золофт. Легкие транквилизаторы также называют бензодиазепинами, и они обладают

мощными успокаивающими эффектами. Допустим, вы беспокоитесь, испытываете трудности со сном и принимаете 25 мг таблетки ксанакса. Если вы никогда не принимали бензодиазепины ранее, она сработает мгновенно. Вы уснете практически сразу же и проснетесь следующим утром расслабленным и отдохнувшим. Это практически волшебная таблетка.

Означает ли это, что ксанакс скорректировал химический баланс в вашем мозге? Нет, это просто означает, что он помог вам расслабиться и уснуть. Пара бокалов крепкого напитка, возможно, имели бы тот же эффект, но они бы также ничего не исправили в вашем мозге!

К сожалению, есть и обратная сторона приема ксанакса. Если вы начнете принимать это лекарство или любой другой бензодиазепин постоянно, велики шансы, что вы выработаете физическую зависимость от него в течение примерно трех недель. Затем, когда вы решите перестать его принимать, вы начнете испытывать эффект отмены, симптомы которого включают сильную тревожность и бессонницу. Чем дольше вы принимаете эти лекарства и чем больше доза, тем более сильным и продолжительным будет эффект отмены. Но ведь это и есть те самые проблемы, от которых вы начали принимать лекарство изначально! Тогда вы и ваш доктор можете сделать вывод, что вам нужно продолжать принимать лекарства. Так люди впадают в зависимость от бензодиазепинов. На самом деле некоторые эксперты утверждают, что эффект отмены после приема ксанакса может быть столь же тяжелым, как и после употребления героина. Вот почему я практически никогда не прописываю бензодиазепины от тревоги и депрессии.

Конечно, из каждого правила есть исключения. Иногда эти лекарства могут оказаться крайне полезными. Скажем, вам делают колоноскопию и доктор предлагает вам вколоть бензодиазепин внутривенно, чтобы помочь расслабиться во время процедуры. Вам, безусловно, стоит согласиться! Вы будете на седьмом небе, и вам настолько понравится колоноскопия, что вы, возможно, даже захотите проходить ее каждую неделю! Но, если вы страдаете от тревожности, бессонницы или депрессии, бензодиазепины — определенно не ваш вариант.

Антидепрессанты рекламируются так же активно, как и средства от тревожности и депрессии. Все слышали о прозаке, и антидепрессанты имеют одно большое преимущество перед бензодиазепинами: они не

вызывают привыкания. Но насколько они эффективны? О чем говорят последние данные? Прежде чем ответить на этот вопрос, нам нужно обсудить так называемый эффект плацебо. Это улучшение, которое возникает от приема сахарной пилюли, в которой отсутствуют какие-либо активные ингредиенты. Представьте такой сценарий: человек, который чувствовал себя ничтожеством и страдал от бессилия в течение нескольких месяцев, обратился за лечением к местному психиатру. Доктор объясняет ему, что у него депрессия и что она возникла из-за химического нарушения в мозге. Доктор успокаивает его и выписывает рецепт на антидепрессант, который поможет исправить это нарушение.

Четыре недели спустя этот человек сообщает, что чувствует себя гораздо лучше. Он лучше спит, настроение поднялось, и он снова ведет продуктивную жизнь. Он и его психиатр приписывают впечатляющие улучшения работе антидепрессанта. Верна ли их логика? Можем ли мы правомерно заключить, что:

- его депрессия стала результатом нарушения химического баланса в мозге;
- антидепрессант скорректировал эти нарушения;
- его улучшения стали результатом приема антидепрессанта?

Хотя многие люди сделают такие выводы, улучшение состояния этого пациента не являются убедительными доказательствами для любого из этих утверждений. Все, что мы можем сказать наверняка, — это то, что он был в депрессии, а теперь чувствует себя лучше. Это прекрасно, но мы не знаем, что вызвало депрессию или из-за чего у него произошло улучшение. Возможно, это случилось благодаря тому, что прошло время, или у него в жизни произошли какие-то радостные события, или он стал более активным, или благодаря приему лекарства, или же из-за эффекта плацебо.

Почему важно знать про эффект плацебо? Наши ожидания могут оказывать сильное влияние на наши мысли, чувства и поведение. Если вы убеждены, что какое-то средство поможет, велик шанс, что оно поможет, даже если оно не обладает реальным эффектом. Предположим, мы с вами — директора по маркетингу в фармацевтической компании. Однажды на пресс-конференции мы объявляем, что создали новый чудодейственный

антидепрессант под названием плацебин. Мы подчеркиваем, что он обладает огромным лечебным эффектом, и объявляем, что у него нет побочного действия и он абсолютно не токсичен. На самом деле мы столь вдохновлены этим новым прорывом в психофармакологии, что готовы раздать по миллиону долларов людям с депрессией абсолютно бесплатно за участие в огромном общенациональном клиническом исследовании. Публика встречает эту новость с огромным энтузиазмом, и акции нашей компании возрастают более чем на \$1 млрд за одну ночь.

Конечно, мы никому не говорим, что наше новое лекарство — это просто плацебо, в нем нет активных химических веществ. Сколько пациентов, принимающих плацебин, выздоровеет?

Множество исследований показали, что, если давать плацебо людям, которые страдают от депрессии, по меньшей мере 30 или 40% из них выздоровеют. Это означает, что в течение нескольких недель от 300 000 до 400 000 пациентов, участвующих в нашем клиническом испытании, выздоровеют. Они будут божиться, что им помогло лекарство, и рассказывать всем друзьям, какое оно прекрасное. Некоторые могут даже выступить в ток-шоу и продемонстрировать безупречные доказательства того, как плацебин скорректировал баланс химических веществ в их мозге и изменил их жизни. Эфир будет наводнен рекламой этого нового удивительного препарата, и сотни тысяч людей поспешат к докторам, чтобы достать рецепт. Появятся противоречивые книги, поднимающие вопрос: этично ли прописывать столь сильные «таблетки счастья»?

Но, конечно, плацебин не оказывал никакого реального эффекта. Всю работу за него сделали ожидания пациентов, а не таблетки. Пациенты фактически исцелили сами себя, но не осознали этого. Надежда — самый сильный антидепрессант.

Эффект плацебо создает огромную путаницу в понимании, как и почему работают лекарства и психотерапия. Вы можете создать новый способ лечения от депрессии и тревоги. Если вам удастся убедить людей, что он работает, то он будет эффективным для некоторых пациентов, даже если это вопиющее шарлатанство. В результате вы можете сделать вывод, что ваш метод лечения имеет сильный эффект в борьбе с депрессией или тревогой, хотя это не так. Этому виду обмана уже тысячи лет. В старину продавцы «чудодейственных зелий» зарабатывали деньги на эффекте плацебо, продавая свои магические эликсиры. Также они зарабатывали на

потребности людей в быстром и чудесном исцелении и на том, что те особенно не задумывались, что именно их исцеляет.

Здесь вы можете поспорить: «Это все академические придирки, потому что мы знаем наверняка, что антидепрессанты работают. Они проходили множество научных исследований и утверждены Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA)». На самом же деле ситуация не так ясна, как можно подумать. Недавние исследования предполагают, что все антидепрессанты, прописываемые в настоящее время, могут иметь довольно маленький или вообще никакого реального терапевтического эффекта, кроме эффекта плацебо. Например, в недавнем межуниверситетском исследовании, спонсируемом Национальным институтом психического здоровья, 320 пациентам в состоянии тяжелой депрессии посредством случайной выборки были назначены лечение зверобоем, сертралином (золофт) или таблетками плацебо. Ученые хотели выяснить раз и навсегда, имел ли зверобой какие-либо эффекты антидепрессанта, так что сравнили его с настоящими антидепрессантами с одной стороны и плацебо — с другой.

В результате ни золофт, ни зверобой не оказались достаточно эффективными. Хотя 32% пациентов, которые принимали плацебо, вылечились, только 25% пациентов, принимавших золофт, и 24% пациентов, лечившихся зверобоем, выздоровели². Это исследование отчетливо показало, что у зверобоя и не было эффектов антидепрессанта, кроме эффекта плацебо. Я подозреваю, что низкие результаты употребления зверобоя широко освещались в прессе, потому что фармацевтическая промышленность хотела, чтобы люди перестали его принимать и перешли на антидепрессанты. При этом фармацевтические компании не распространялись о том, что результаты применения антидепрессанта оказались едва ли лучше, чем прием зверобоя. Ни золофт, ни зверобой не показали никакого эффекта антидепрессанта, кроме скромного эффекта плацебо!

Это было одним из лучших когда-либо проведенных исследований антидепрессантов, и результаты не подтвердили широко распространенное убеждение, что химические вещества под названием антидепрессанты действительно обладают особым эффектом в борьбе с депрессией. Могли ли эти результаты быть искажены? Проанализировав научную литературу со всего мира, а также данные, представленные

фармацевтическими компаниями в Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов за последние несколько десятилетий, доктор Ирвин Кирш и его коллеги из Коннектикутского университета сделали вывод, что такие результаты на самом деле весьма типичны. Их анализ показывает, что разница между результативностью антидепрессантов и эффектом плацебо в лучшем случае минимальная и по крайней мере 75 или 80% эффекта, который мы приписываем антидепрессантам, могут быть также следствием эффекта плацебо³.

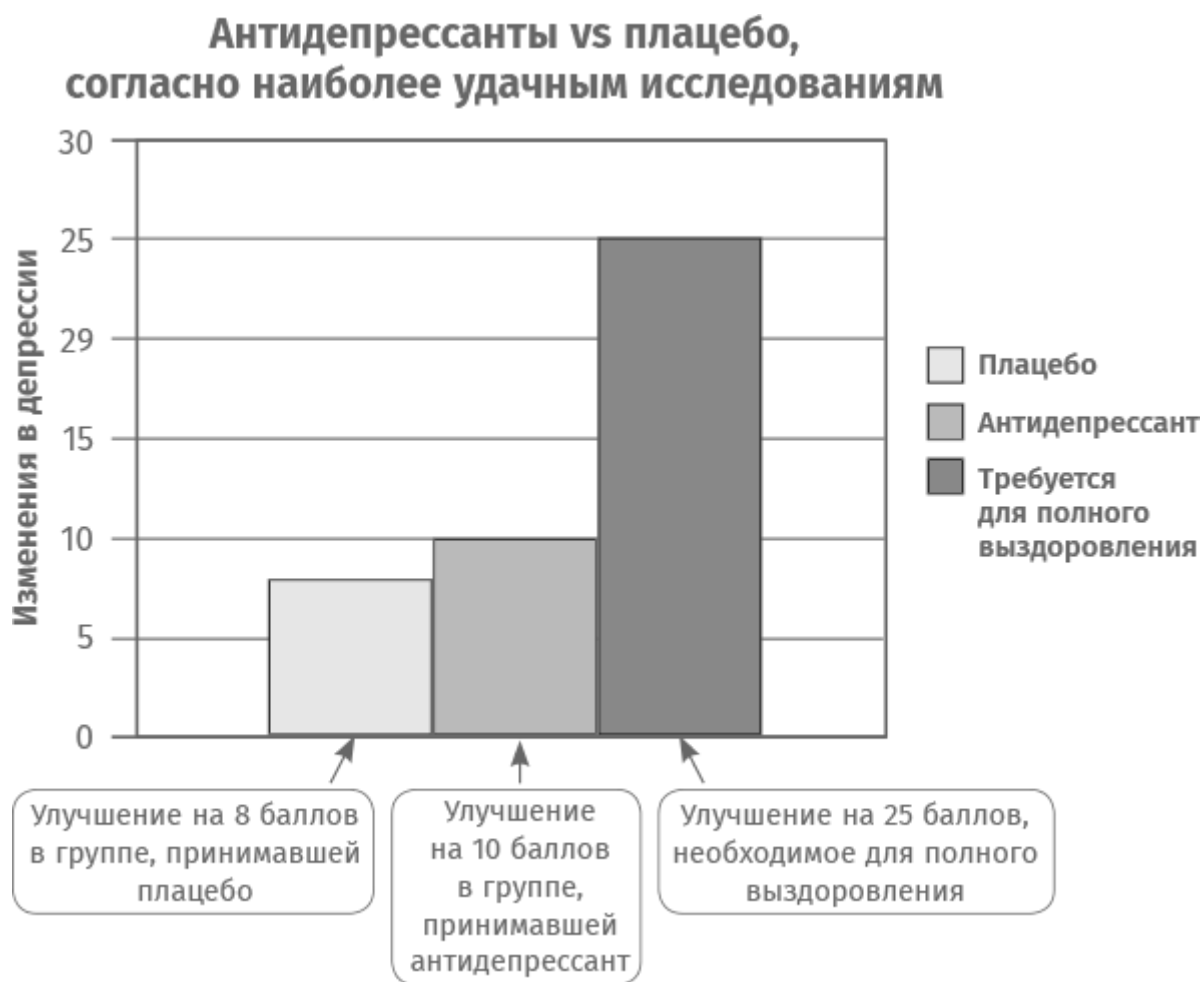
Изображение ниже иллюстрирует проблему. Это — схематическое изображение данных, которые фармацевтические компании предоставили в Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов для того, чтобы получить одобрение для введения на рынок новых антидепрессантов. В этих исследованиях тысячам пациентов с умеренной или тяжелой депрессией было путем случайной выборки назначено лечение плацебо или антидепрессантом⁴. Их балл по шкале депрессии Гамильтона в среднем составлял 25. Чем выше балл по шкале Гамильтона, тем тяжелее депрессия. Таким образом, для полного выздоровления требовалось снижение результата на 25 баллов. Пациенты, которые принимали антидепрессант, испытали улучшение на 10 баллов. А те, кто принимал плацебо, — на 8 баллов.

В этих результатах видны три поразительные вещи. Во-первых, ни антидепрессант, ни плацебо не оказались особенно эффективными. Это особенно сбивает с толку, если задуматься о том, что такие результаты были получены в наиболее удачных исследованиях, проведенных лекарственными компаниями.

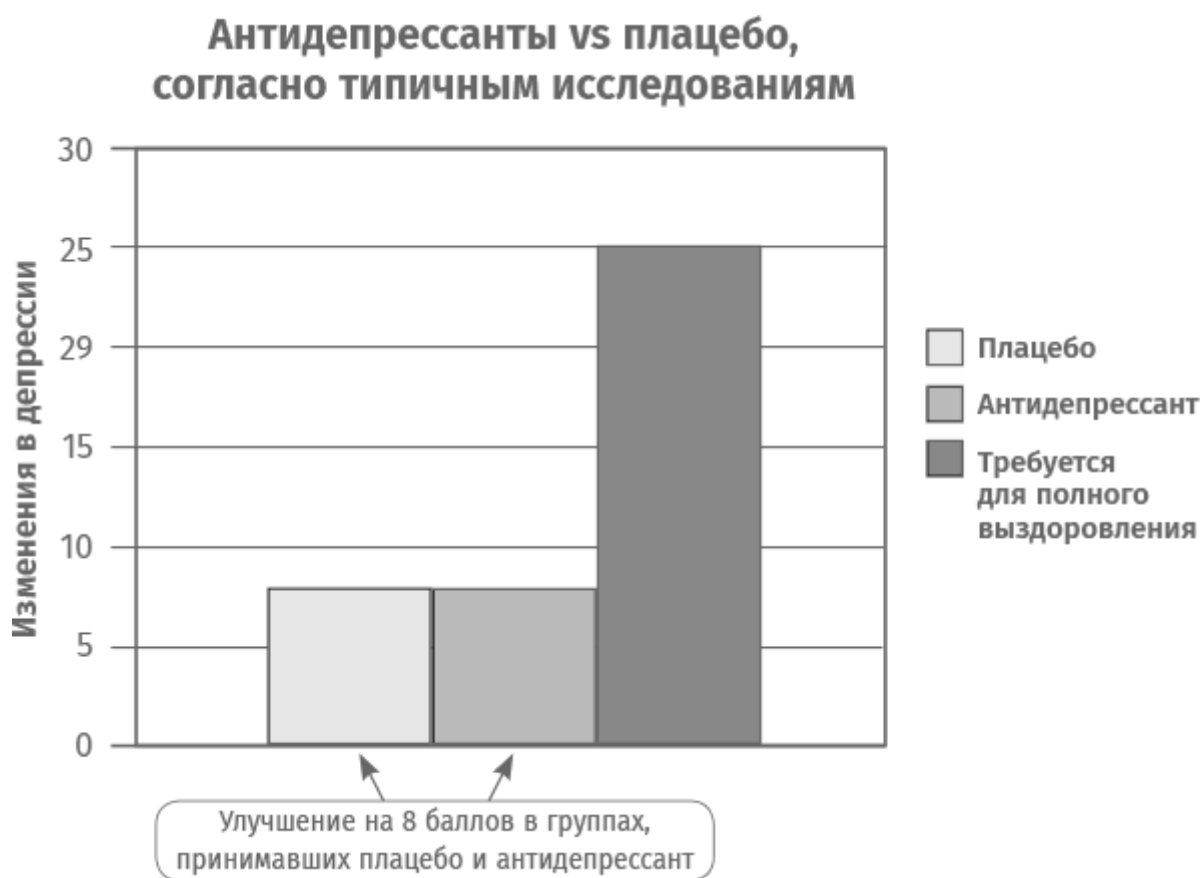
Во-вторых, разница между лекарствами и плацебо составила всего два балла. И это самое большое улучшение, которое можно приписать самому лекарству, и оно чрезвычайно мало, особенно учитывая тот факт, что для полного выздоровления требовалось снижение результата на 25 баллов. Некоторые исследователи предположили, что такой крошечный эффект, возможно, не оправдывает прием антидепрессантов, учитывая значительные побочные эффекты, токсичность и возможные угрозы, связанные с применением активного вещества препарата⁵. Техника психотерапии, которая могла бы обеспечить улучшение всего на два балла, не вошла бы даже в первую сотню используемых мною методов.

Потому что десятки других техник могут обеспечить огромное улучшение настроения пациентов за очень короткий срок.

И, наконец, 8 из 10 баллов улучшения в группе, принимавшей лекарство, или 80%, оказались эффектом плацебо, а не эффектом самого лекарства. Хочу быть предельно ясным по поводу того, что это означает. Это важно и может сбивать с толку, если вы не привыкли анализировать данные научных исследований. Если вы в депрессии и я дам вам таблетку плацебо, но скажу, что вы принимаете настоящий антидепрессант, то у вас наступит улучшение в среднем на 8 баллов. Если, наоборот, я дам вам настоящий антидепрессант, например прозак, у вас наступит улучшение в среднем на 10 баллов. Это означает, что 80% улучшения, которое у вас наступит, если вы будете принимать прозак, на самом деле — эффект плацебо, а не самого лекарства. Иными словами, когда люди думают, что они среагировали на прием антидепрессанта, в большинстве случаев их улучшение является результатом эффекта плацебо, а не реальных эффектов самого лекарства.



Имейте в виду, что изображение выше показывает наилучшие результаты исследований, опубликованные фармацевтическими компаниями, и они не очень обнадеживающие. Однако фармацевтические компании утаивают результаты многих других исследований, которые пошли не так, как хотелось бы. Если вы посмотрите на рисунок ниже, вы увидите схематическое изображение истинных результатов многих исследований. Как вы видите, эти исследования не показали никакой разницы между антидепрессантами и плацебо.



Специалисты из фармацевтической промышленности скажут, что подобные результаты вполне распространены, но по очевидным причинам их редко публикуют. Фармацевтические компании не хотят, чтобы вы узнали о том, что результаты их исследований оказались неблагоприятными для лекарств, которые они рекламируют. В итоге в опубликованных материалах существует искажение, потому что фармацевтические компании чрезвычайно избирательны по поводу того, что они публикуют. Это приводит к ложным представлениям об эффективности антидепрессантов.

Опубликованные исследования практически всегда показывают преимущества лекарств над плацебо.

Лекарственные компании используют всевозможные уловки, чтобы обернуть результаты в свою пользу. Например, пациентам, которые участвуют в исследованиях лекарственных компаний, говорят, что им будет случайным образом назначено лечение антидепрессантами или плацебо. Им не говорят, в какой группе они оказались, и ученым, которые оценивают перемены в их настроении, об этом также не сообщают. Это называется двойное слепое исследование, потому что ни пациенты, ни доктора не знают, в какой группе находится пациент. Пока неплохо. Звучит как честная наука.

Однако при этом пациентам сообщают, что таблетки плацебо абсолютно бездейственны, так что, если они получают плацебо, у них не будет никаких эффектов: ни побочных, ни каких-либо еще. И наоборот, если они будут получать антидепрессант, то должны ожидать побочных эффектов, таких как расстройство желудка, диарея, нервозность, проблемы со сном или потеря сексуального влечения. Как только начинается исследование, пациенты, у которых появились побочные эффекты, обычно делают вывод, что они принимают антидепрессанты. И наоборот, пациенты, которые не испытывают побочных эффектов, считают, что они попали в группу плацебо. Если спросить пациентов, в какой группе, по их мнению, они оказались, они отвечают правильно примерно в 80% случаев. Если вы спросите исследователей, которые отслеживают прогресс, их догадки также обычно верны.

Это означает, что исследования не являются двойными слепыми, потому что пациенты и исследователи очень хорошо понимают, кто получает антидепрессант, а кто — плацебо. Пациенты с побочными эффектами обычно делают выводы, что они получают новый эффективный антидепрессант, поэтому их надежда и оптимизм сильнее. И, как результат, их балл по шкале депрессии может улучшиться. И наоборот, пациенты, которые считают, что они получают таблетку плацебо, могут почувствовать себя удрученно, потому что говорят себе: «Черт возьми, я попал в группу плацебо, и эти таблетки мне не помогут. Вот так всегда!» В результате балл по шкале депрессии может ухудшиться. Это может создать искусственную, но статистически значимую разницу между группами приема лекарств и плацебо, даже если нет никакого реального отличия.

В этих исследованиях также много других серьезных недостатков, и они особенно вопиющи, потому что их довольно просто устранить. Например, лекарственные компании могут использовать активные плацебо вместо неактивных. Если лекарство, которое они проверяют, имеет седативный эффект, они могут использовать антигистаминный препарат, вроде бенадрила, в качестве плацебо, потому что это лекарство вызывает сонливость. Или, если тестируемое лекарство вызывает суетливость, нервозность и диарею, как прозак, исследователи могут использовать кофеин в качестве плацебо. Таким образом, пациентам будет гораздо труднее понять, в какой группе они находятся.

Почему лекарственные компании не устраняют эти недостатки в методе исследования? Это тот случай, когда маркетинговые нужды противоречат научным интересам. Если лекарственная компания представит результаты хотя бы двух исследований, которые продемонстрируют статистически значимую разницу между новым лекарством и плацебо, она получит одобрение от Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов на ввод лекарства на рынок. Стоимость ее акций тут же возрастет, поэтому огромные деньги вкладываются в то, чтобы эти исследования прошли должным образом.

Другие недавние исследования антидепрессантов озаботили всех еще больше. Тот факт, что все новые подобные препараты повышают показатели завершенных суицидов среди детей, очень широко предавался огласке. Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов недавно потребовало размещать на этих лекарствах специальные предупреждения в черной рамке. Такие предупреждения используются для наиболее опасных лекарств⁶. Но вы, возможно, не слышали, что такая же связь между употреблением антидепрессантов и суицидом отмечена и у взрослых.

Доктор Дэвид Хили из Медицинского колледжа Уэльского университета недавно воспользовался Законом о свободе информации, чтобы получить все данные, имеющиеся у Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов, о взрослых, которым во время тестирований назначали лечение антидепрессантами, такими как прозак или плацебо, во время исследований международных лекарственных компаний. Он обнаружил, что показатели самоубийств у

пациентов, которые получали антидепрессанты, были почти в три раза выше показателей пациентов, которые получали плацебо⁷. Если эти лекарства действительно обладают свойствами антидепрессантов, почему они вызывают такие ужасающие повышенные показатели самоубийств как у детей, так и у взрослых? То есть, можно сказать, что антидепрессанты не стоит прописывать тому, кто страдает от депрессии! (Вы можете прочитать статью о повышенном риске самоубийств у пациентов, принимающих антидепрессанты СИОЗС, на сайте: <http://www.ohri.ca/newsroom/02172005.asp>.)

Эти исследования предполагают, что настоящие антидепрессанты пока не придуманы. Химические вещества, содержащиеся в прозаке и паксиле, называются антидепрессантами, но их настоящий эффект в лечении депрессии, мягко говоря, неубедителен. Многим будет сложно это переварить, не все готовы сразу поверить этим исследованиям. Мы все знакомы с людьми, которые говорят: «Прозак сработал! Он просто спас мне жизнь». Но помните, что минимум 30 или 40% людей, которые принимают плацебо, скажут то же самое.

Мой собственный клинический опыт последних лет подтверждает результаты новых исследований. Как я упоминал выше, я начал свою карьеру с исследований мозга и психофармакологии в Медицинской школе Пенсильванского университета, в подразделении исследования аффективных расстройств и заболеваний. В течение этого времени я раздавал антидепрессанты ведрами. Некоторым моим пациентам это действительно помогло, некоторым помогло чуть-чуть, но многим не помогло вообще. Этот опыт серьезно расходился с тем, что я слышал, когда посещал ежегодные конвенции Американской психиатрической ассоциации или образовательные симпозиумы для врачей, спонсируемые лекарственными компаниями. Везде говорили, что 80% пациентов, страдающих от депрессии или тревожности, могут быть успешно вылечены антидепрессантами, и я не понимал, почему мой клинический опыт так сильно расходится с «линией партии». Я знал, что делал все правильно, прописывая лекарства. Я работал в одной из лучших психофармакологических команд мира.

Но даже в разгар своей работы на психофармакологической стезе я пытался применять такого рода психотерапию, чтобы дополнить эффект таблеток, которые я прописывал. Однако, когда я впервые услышал о

когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), я был не очень впечатлен. Я знал, что мои пациенты постоянно терзали самих себя негативными мыслями, такими как «я безнадежен», «мне никогда не поправиться», но я не верил, что они могут вылечиться, просто научившись менять образ мышления. Это звучало слишком в духе книги «Сила позитивного мышления» [5] доктора Нормана Винсента Пила. Депрессия и тревожность казались слишком серьезными нарушениями для такого простого подхода.

Но когда я испытал эти методы на некоторых из моих самых трудных пациентов, мое мнение поменялось. Пациенты, которые чувствовали себя безнадежными, никчемными и отчаявшимися, начали выздоравливать. Поначалу было сложно поверить, что техники сработали, но я не мог отрицать тот факт, что, когда мои пациенты научились подвергать сомнению негативные мысли, их дела пошли на поправку. Иногда они выздоравливали прямо у меня на глазах во время терапевтических сессий. Пациенты, которые чувствовали себя никчемными и лишенными какой-либо мотивации в течение долгих лет, внезапно оказывались на пути к выздоровлению. Я до сих пор вспоминаю пожилую француженку, которая, пребывая в глубокой депрессии более 50 лет, имела три почти успешные попытки самоубийства и которая однажды прямо у меня в кабинете закричала: «Joie de vivre! Joie de vivre!» [6]. Этот опыт очень сильно повлиял на меня, и я определился, что моим призванием будет скорее клиническая работа с пациентами, а не исследования мозга. После серьезных раздумий я решил оставить карьеру исследователя и стать полноценным клиницистом.

С тех пор я провел более 35 000 сеансов психотерапии с пациентами, страдающими от депрессии и повышенной тревожности, и я вдохновлен КПТ не меньше, чем в первый день знакомства с ней. Однако сегодня это направление стало гораздо более сильным и детализированным, чем в начале своего развития, когда мы с коллегами только начинали применять эти методы в середине 1970-х гг. В течение трех последних десятилетий множество исследований подтвердили эффективность КПТ в лечении депрессии и тревожности. Более того, КПТ стала наиболее активно исследуемой формой психотерапии из когда-либо придуманных и сейчас является наиболее широко практикуемой формой психотерапии в США.

Например, во введении к этой книге я упоминал недавнее исследование докторов Генри Вестры и Шерри Стюарт. Они сделали обзор

научной литературы со всего мира на тему лечения тревожности лекарствами или КПТ и пришли к выводу, что КПТ, а не таблетки, работает лучше всего, и они рекомендуют ее как золотой стандарт для лечения всех тревожных расстройств⁸. Еще в одном крупнейшем обзоре мировой литературы доктор Дэвид Антонуччо с коллегами сравнили эффект применения КПТ с действием лекарств при лечении депрессии. Они сделали вывод, что КПТ, а не лекарства, является предпочитаемым методом лечения депрессии у детей, подростков и взрослых⁹. Недавние исследования показывают, что КПТ не просто способна быстро поднять настроение, но оказывается более эффективной, чем лечение антидепрессантами, в долгосрочной перспективе¹⁰.

Эти исследования полностью подтверждаются моим клиническим опытом. Каждого пациента перед выпиской я обучаю профилактике рецидивов и могу сосчитать по пальцам тех, кто повторно обратился за помощью после окончания лечения. К тому же большинству из них было достаточно одной или двух сессий, чтобы остановить рецидив в зародыше и снова начать чувствовать себя хорошо. Думаю, этот факт очень обнадеживает с учетом хронической природы депрессии и тревожности, а также высоких рисков повторения эпизодов, если пациентов лечат только лекарствами.

Следует ли пытаться использовать техники КПТ самостоятельно? Или стоит попробовать найти хорошего терапевта и проработать проблемы с ним? Во введении я упомянул недавние исследования доктора Скогина и его коллег в Медицинском центре Алабамского университета. Их исследования отчетливо показали, что многие люди, которые прежде испытывали депрессию и тревогу, могут самостоятельно воспользоваться техниками КПТ и достигнуть отличных результатов, при этом не принимая лекарств и не прибегая к психотерапии, а просто читая книгу, подобную этой, и выполняя упражнения¹¹. Такого рода лечение называется библиотерапия. Я думаю, что исследование доктора Скогина очень обнадеживает, потому что миллионы людей не могут позволить себе терапию или не могут найти хорошего психотерапевта поблизости. Однако это не означает, что все могут или должны пробовать делать это в одиночку. Множеству людей с более серьезными проблемами понадобится руководство и поддержка профессионалов в области психического

здоровья. В этом нет ничего стыдного. Иногда немного внимания и заботы, а также умелое руководство способны сделать этот мир лучше!

Лекарства или навыки? Рекомендации доктора Бернса

- Генетические и средовые факторы, несомненно, оказывают огромное влияние на наши мысли, чувства и поведение. Но не существует убедительных доказательств, что депрессия и тревога — результат нарушения химического баланса в мозге. Ученым неизвестно наверняка, что вызывает депрессию и повышенную тревожность.
- Утверждения, что депрессию и тревожность лучше всего лечить лекарствами, безосновательны. Такие заявления делает Американская психиатрическая ассоциация, и они широко распространяются в СМИ благодаря стараниям фармацевтических компаний. Однако последние исследования этого не подтверждают. Кроме того, они подвергают серьезным сомнениям безопасность и эффективность антидепрессантов и бензодиазепинов. Исследования также показывают, что КПТ, а не таблетки, является самым эффективным лечением от депрессии и тревожных расстройств как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.
- Из каждого правила есть исключения. Лекарства могут помочь и даже спасти жизнь людям, которые страдают от тяжелой депрессии и тревожности, но для наилучшего результата должны применяться вместе с КПТ.
- Для лечения некоторых психиатрических расстройств, таких как шизофрения и биполярное расстройство, требуется прием лекарств, но КПТ также окажется полезной.
- Обычно в долгосрочном лечении антидепрессантами нет необходимости. Как только вы полностью выздоровеете от депрессивного или тревожного эпизода, вы, вероятно, сможете полностью отказаться от приема антидепрессантов, если вы проходили КПТ или научились пользоваться техниками из этой книги.
- Многие способны обучиться использовать эти техники самостоятельно, без помощи психотерапевта. Но хороший психотерапевт может ускорить ваше выздоровление, особенно если у вас тяжелая ситуация.
- Вне зависимости от того, принимаете вы лекарства, проходите терапию или используете сочетание этих методов лечения, вам следует отслеживать свое настроение минимум раз в неделю при помощи [«Краткого опроса для определения настроения»](#), чтобы убедиться, что ваши дела идут на поправку. Единственная цель любой терапии — это выздоровление.
- Избегайте приема бензодиазепинов, таких как ксанакс, валиум, ативан и прочих, потому что они вызывают привыкание.
- Избегайте одновременного приема нескольких препаратов, если это возможно. Вещества могут вступить в опасное взаимодействие, и пациенты часто начинают ощущать избыточную «напичканность» лекарствами.
- Если вы принимаете антидепрессанты, опасайтесь появления суицидальных импульсов, и в случае их возникновения немедленно обратитесь за помощью. (Этот же совет, естественно, касается и людей, которые не принимают антидепрессанты.)
- Не принимайте решения о приеме каких-либо лекарств самостоятельно. Сперва всегда советуйтесь с доктором. Командная работа и доверие — это ключи к качественной терапии.

Глава 5

На что вы готовы ради того, чтобы изменить свою жизнь?

Тревога и депрессия — это самые распространенные психические проблемы во всем мире, и они причиняют огромные страдания. Они могут лишить вас уверенности в себе, продуктивности и душевного покоя. Они также могут создавать конфликты в отношениях с другими людьми. Но у меня для вас прекрасные новости. Вы действительно можете изменить свои чувства, не прибегая к лекарствам или продолжительной терапии. Я хочу показать вам, как использовать множество проверенных и надежных техник, которые могут помочь победить страх и преодолеть чувство подавленности. Во многих случаях вы сможете достичь этих результатов гораздо быстрее, чем вы думаете.

Однако ничто не дается нам просто так. Просто читать об этих техниках будет недостаточно эффективно. Понимание поможет вам, но не излечит от тревожности и депрессии. Если вы хотите изменить вашу жизнь, вам придется взять эти инструменты на вооружение и пользоваться ими. Вы встретитесь с тремя особенностями такой работы:

Возможно, вам придется отказаться от скрытых выгод тревожности и депрессии. Это означает, что с чем-то придется попрощаться.

Вы встретитесь с монстром, которого боитесь больше всего. Это потребует от вас определенной смелости и решительности.

Вам нужно будет выполнять письменные упражнения. Это потребует от вас активных усилий.

Вы можете и не верить, что истинные изменения возможны. Но, если бы это было так, хотели бы вы достичь этого результата? Хотели бы вы изменить свою жизнь прямо сейчас, если бы я показал вам, как это сделать?

Давайте выясним это, проведя мысленный эксперимент. Представим, что у нас с вами сессия терапии и на моем столе находится волшебная кнопка. Если вы нажмете эту кнопку, все ваши проблемы сразу исчезнут без всяких усилий с вашей стороны и вы выйдете с сегодняшней встречи, чувствуя себя великолепно. Нажали бы вы эту кнопку?

Очевидный ответ: «Да, конечно, я бы нажал эту кнопку!» Но у многих людей возникает обратная реакция. Они чувствуют нежелание нажимать на кнопку. Даже если их страдания подлинны, они испытывают смешанные чувства по поводу любых перемен, поэтому могут цепляться за свой статус-кво. Традиционно психотерапевты называют этот загадочный феномен сопротивлением. В этой главе вы узнаете, как определить скрытые силы, которые могут удерживать вас в тупике. Когда вы поднимаете эти скрытые силы на поверхность, часто они теряют свою мощь и не способны больше вам мешать.

Однажды я лечил молодого человека по имени Сэм, который работал в ресторане быстрого питания в Вашингтоне, округ Колумбия. Однажды ночью, когда он закрывал ресторан, двое вооруженных мужчин ворвались и, угрожая оружием, ограбили его. Затем они заперли его в морозильной комнате ресторана и оставили замерзать до смерти, а сами скрылись с деньгами. На следующее утро менеджер обнаружил Сэма в морозильнике, сжавшегося в комок и дрожащего, едва живого и сильно травмированного.

Через несколько месяцев Сэм обратился ко мне за лечением со всеми классическими симптомами посттравматического стрессового расстройства. Он поправился физически, но его по-прежнему охватывали сильные чувства тревоги и гнева. Ужасающие воспоминания об инциденте внезапно всплывали в его уме. Эти флешбэки вызывали у Сэма чувство паники, беспомощности и уязвимости. У него также возникали фантазии о мести грабителям.

Каждую минуту своего дня он чувствовал себя несчастным и отчаянно хотел вернуть назад свою прежнюю жизнь. Я сказал Сэму, что, даже несмотря на то, что он прошел через ужасающий и унижительный опыт, прогноз полного выздоровления блестящий. Я объяснил, что негативные чувства возникали из-за пугающих мыслей и ярких фантазий, которые постоянно проносились через его ум, и сказал, что есть множество отличных техник, которые помогут ему изменить свои мысли и чувства.

Немного удачи и честных усилий, и он сможет навсегда попрощаться со своей тревогой и злостью. Я думал, что Сэм будет счастлив услышать это, но вместо этого он настаивал, что у моих техник мало шансов, и начал спорить со мной изо всех сил. Я внезапно почувствовал себя скорее его врагом, чем союзником. Сэм был несчастен и отчаянно хотел почувствовать облегчение, но, когда я предложил ему помощь, он начал со мной спорить. Почему у Сэма возникло сопротивление? Подумайте об этом минуту и набросайте ваши идеи. Закройте мой ответ листом бумаги, чтобы он не искушал вас взглянуть на него, прежде чем вы закончите выполнять упражнение.

Ответ

Хотя Сэм сильно страдал, я задался вопросом, не может ли он думать, что тревога и гнев могут каким-то образом ему помочь. Это бы объяснило, почему он так сопротивлялся моей помощи. Чтобы выяснить наверняка, я предложил провести анализ преимуществ и недостатков — применить мотивационную технику, которая помогает определить силы, из-за которых вы не можете сдвинуться с места. Нужно перечислить все преимущества и недостатки мыслей, чувств или привычек, которые создают проблемы. Затем вы взвешиваете преимущества и недостатки и таким образом можете принять более осознанное решение о том, хотите ли вы этих перемен или нет.

Я спросил Сэма, видит ли он какие-либо преимущества в постоянном чувстве тревоги и злости. Как вы видите далее, Сэм перечислил довольно много преимуществ. Во-первых, он считал, что тревога держит его на чеку и защищает от дальнейших неприятностей. Это — распространенное убеждение среди людей с тревожностью. Я называю это магическим мышлением. Идея в том, что, хоть ваша тревога и болезненна, она определенным образом защищает или помогает.

Также есть и скрытые выгоды гнева. Для Сэма гнев — демонстрация силы, он означал, что Сэм не даст какой-то паре ублюдков обходиться с ним по-свински и оставаться безнаказанными. Его фантазии о возмездии давали понять, что у него осталось чувство гордости и высокая самооценка и он не позволит двум вооруженным садистам вытирать о себя ноги.

Преимущества тревоги и гнева Сэма позволили отчетливо увидеть, почему он сопротивляется работе. Он не вел себя иррационально, обиженно или упрямо и не хотел победить меня в споре. В его понимании, он реагировал ответственно, согласно своим моральным принципам, мужественно и адекватно.

Затем я спросил Сэма, может ли он перечислить какие-то недостатки постоянного чувства тревоги. Какова цена, которую ему приходилось платить за это чувство? Как вы видите по анализу преимуществ и недостатков, Сэм перечислил несколько довольно серьезных недостатков, например тот факт, что он чувствовал себя несчастным каждую минуту каждого дня. Он также подверг сомнению идею, что тревога защитит его от опасности или поможет ему действовать более эффективно в маловероятном случае повторного ограбления.

Была ли обратная сторона у гнева Сэма? Мужчину осенило, что те вооруженные парни даже не в курсе, что он злился, так что этим постоянным гневом и фантазиями о мести он наказывал только самого себя. Только его собственная жизнь разрушалась от этого.

Анализ преимуществ и недостатков тревожности и гнева Сэма

Опишите отношения, чувства или привычки, которые вы хотите изменить: постоянный гнев и беспокойство о возможном повторном ограблении.

Преимущества	Недостатки
1. Если я все время буду начеку, меньше вероятности, что меня снова ограбят. Я буду все время оглядываться на случай, если вдруг кто-то захочет меня обхитрить. 2. Моя тревожность кажется реалистичной, поскольку на людей в этом районе все время нападают. 3. Мой гнев показывает, что я сильный и что эти отбросы не смогут вытирать об меня ноги и оставаться безнаказанными. 4. У меня есть право злиться, потому что они поступили плохо. 5. Мой гнев показывает, что у меня устойчивая система ценностей. 6. Я могу испытывать жалость к себе, потому что я стал жертвой. 7. Если я буду все время оглядываться по сторонам, однажды я их увижу и смогу сдать полиции. 8. Я могу мечтать о том, как отомщу им.	1. Я чувствую себя несчастным каждую минуту каждого дня. 2. Тревожных людей, вероятно, грабят так же часто, как и тех, кто чувствует себя счастливыми и уверенными. На самом деле, если я встревожен и чувствую себя неуверенно, то с большей вероятностью стану целью ограбления. 3. Возможность повторного вооруженного ограбления довольно мала. 4. Беспокойство не поможет, если меня снова ограбят. 5. Те грабители даже не знают о том, что я злюсь, и их определенно не волнуют мои чувства, поэтому я единственный, кто от этого страдает. Так я только наказываю сам себя.
30	70

Я попросил Сэма взвесить преимущества и недостатки постоянной тревоги и гнева по 100-балльной шкале. Что перевешивало? Даже несмотря на то, что он перечислил больше преимуществ, Сэм решил, что недостатки все-таки более значительны, поэтому написал цифру 70 в

кружке справа и цифру 30 в кружке слева. Иногда один сильный недостаток может перевесить серьезные преимущества, и наоборот.

В качестве домашнего задания я предложил Сэму отправиться в ближайший полицейский участок и спросить, могут ли они дать какой-то совет о том, как избежать нападения или ограбления, раз уж он живет в опасном районе. Офицер за стойкой вручил ему брошюру с восемью отличными подсказками, как избежать нападения и обезопасить себя. Сэм удивился, узнав, что постоянное беспокойство не входило в список рекомендованных методов. Когда я увидел Сэма на следующей неделе, у него действительно переменилось отношение. Его сопротивление исчезло, и мы начали работать в команде. После нескольких сессий тревожность и гнев Сэма исчезли полностью, и он был готов закончить лечение.

История Сэма иллюстрирует работу сопротивления. На каком-то уровне вы можете не хотеть выздоравливать, даже если для этого не потребуется никаких усилий с вашей стороны. Конечно, у каждого человека причины сопротивления изменениям могут отличаться. Например, если вы боитесь экзаменов, вы, вероятно, беспокоитесь, что ваша голова опустеет в самый неподходящий момент или что вы оцепенеете во время сдачи финального экзамена. Но также вы можете полагать, что тревожность — это цена, которую вы должны заплатить за то, чтобы подготовиться действительно хорошо. Вы можете считать, что постоянное беспокойство будет мотивировать вас работать усердно и добиваться наилучшего результата. В этом есть зерно правды. Небольшая доля тревожности может мотивировать, но есть опасность очень быстро пройти точку невозврата. Слишком сильная тревожность может вас парализовать. Я обнаружил, что делаю свою работу лучше всего, когда чувствую себя расслабленно и уверенно, а не когда я обеспокоен и тревожусь.

И наоборот, вы можете стремиться преодолеть свои страхи, но при этом не хотите выполнять задания, которые вам в этом помогут. Цена выздоровления может оказаться слишком высокой. Есть одна вещь, которую каждый тревожный человек должен будет сделать, хотя абсолютно этого не хочет: почувствовать себя лучше. Вы помните, каково это? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Возможно, вы сразу догадались. Если вы хотите преодолеть свою тревожность, вам придется столкнуться со своими страхами и встретиться с монстрами, которых вы больше всего боитесь. Например, если вы страдаете от клаустрофобии, я могу попросить вас закрыться в узком ограниченном пространстве, например в шкафу, пока тревога полностью не охватит вас. Станете ли вы это делать?

Конечно, встреча с тем, чего вы боитесь, — это не единственный инструмент, который мы будем использовать. Я обучу вас 40 различным способам победить свой страх. Большинство техник, которыми мы воспользуемся, вовсе не страшные. На самом деле выполнять их даже может быть весело и приятно. Но экспозиция, встреча с вашими страхами, будет важной частью нашего плана лечения, и сперва это может вызывать страх. Это всегда требует огромной смелости и решительности.

Однажды у меня был 31-летний пациент по имени Тревор, у которого не было ни одного свидания более пяти лет. Я очень удивлялся этому, потому что Тревор был высоким, красивым парнем и казался вполне дружелюбным и милым. Я хотел убедиться, что правильно его оцениваю, поэтому решил спросить у своей дочери, которая помогала в приемной моей клиники тем летом. Я напомнил ей, что не могу обсуждать с ней подробности своих встреч с пациентами, но спросил, заметила ли она Тревора и произвел ли он на нее какое-либо впечатление. Она сказала, что определенно его заметила и что он просто сногсшибателен. По ее оценке, он выглядел как модель из журнала *GQ*.

Почему у парня с такой красивой выдающейся внешностью возникали такие проблемы со свиданиями? Оказалось, что Тревор очень сильно потел и сильно закикливался на этом, потому что был убежден, что любая женщина почувствует отвращение, когда увидит следы от пота на рубашке. Он так беспокоился по поводу своей потливости, что стал практически домоседом, особенно в летнее время.

Тревор сказал, что уже устал быть один и хочет разнообразить свою социальную жизнь. Я спросил, на что он готов, если я расскажу ему, как это сделать. Он ответил, что пребывает в отчаянии и готов практически на все ради этого. Это был именно тот ответ, на который я надеялся. Я сказал Тревору, чтобы он запланировал двойную сессию, и мы пойдем на улицу,

чтобы выполнить некоторые противостыдные упражнения, вместо того чтобы сидеть и разговаривать в кабинете. Я объяснил, что, выполняя противостыдное упражнение, обычно нужно сделать какую-то глупость на людях, чтобы увидеть, что мир от этого не разрушится. Я предупредил Тревора, что противостыдные упражнения могут сначала немного пугать, но затем помогут ему преодолеть страхи.

В следующий вторник Тревор пришел к двум часам на свою двойную сессию. В Филадельфии был август, и в этот день было особенно жарко и влажно. Когда мы покидали больницу для выполнения наших противостыдных упражнений, я остановился у клинической лаборатории, одолжил у них наполненную водой пластиковую бутылку с распылителем. Когда мы вышли на улицу, я сказал, что мы пробежимся до местного магазина, чтобы немного вспотеть. Он занервничал, но согласился.

Когда, несколько минут спустя, мы прибежали к магазину, то оба прилично вспотели. Я попросил Тревора побрызгать водой на подмышки, чтобы выглядеть так, как будто он пропотел насквозь. Я также сказал ему, чтобы он облил водой лицо и голову, чтобы выглядело так, как будто пот буквально катится градом. Когда он будет весь мокрый, я попросил его войти в магазин и встать рядом с кассой, чтобы все его видели. И затем он должен был поднять правую руку, завести за голову и отвести в сторону локоть, чтобы его потная подмышка оказалась на всеобщем обозрении, затем показать на свою подмышку левой рукой и сказать достаточно громко, чтобы все в магазине его слышали: «Ну и жара сегодня! Вы только посмотрите! Я вспотел как свинья!»

Тревор был в ужасе и не мог поверить, что я прошу его это сделать. Он убеждал меня, что не сможет этого сделать, потому что все в магазине испытают абсолютное отвращение, когда увидят, какой он потный и омерзительный. Я напомнил, что он пообещал сделать все, что от него потребуется, даже если будет очень страшно. Я сказал, что это — именно та цена, которую нужно заплатить, если он хочет победить страхи и изменить свою жизнь.

Мы спорили насчет преимуществ этого противостыдного упражнения в течение нескольких минут. Должен он или не должен это делать? Наконец, Тревор сказал: «Хорошо, если вы думаете, что это так просто, я посмотрю, как вы это делаете!»

Я сказал: «Да без проблем!» Затем побрызгал на подмышки и лицо большим количеством воды и зашел в магазин. С волос капала вода. Я поднял руку за голову, показал на подмышку и громко заявил о том, как мне жарко и как я вспотел. Но люди в магазине, казалось, не очень мной заинтересовались и просто продолжали заниматься своими делами. Как будто я был невидимкой!

Затем я заметил бездомного, который сидел на тротуаре рядом со входом в магазин и кричал, как уточка. И люди также не обращали на него никакого внимания!

Я вышел из магазина и сказал Тревору, что теперь его очередь. Он выглядел страшно напуганным, сглотнул и пошел. И снова никто не был шокирован и не умер от отвращения из-за его потных подмышек. Единственная разница была в том, что его внешность была настолько привлекательной, что несколько людей в магазине заговорили с ним так, как будто нашли старого друга, которого давным-давно потеряли! Тревор едва мог поверить в произошедшее.

Затем мы обежали несколько других магазинов в районе, по очереди выполняя противостыдные упражнения. Людей, казалось, забавляли наши потные выходки, но никого это не смущало. Множество людей начинали болтать с нами о том, как на улице жарко. Это было настоящим откровением для Тревора. Он был в шоке, что реакция была такой дружелюбной.

Наконец, мы добежали до бутика, который продавал модную спортивную одежду для женщин. Я заметил привлекательную девушку, которая с интересом смотрела на Тревора, но он как будто совершенно этого не видел да и, казалось, вообще ее не замечал. Но я попросил его подойти к ней, поднять руку за голову, показать на подмышку и снова сделать свое потное заявление.

Он начал отчаянно сопротивляться и настаивал, что никак не может этого сделать, потому что эта девушка уж точно будет в полном отвращении. Я сказал, что именно это он и должен сделать, если хочет освободиться от страхов. Это будет его выпускным упражнением. Я пообещал, что больше не будет никаких противостыдных упражнений, если он выполнит лишь это, которое будет самым главным.

Он нехотя подошел к ней, показал на подмышку и застенчиво прокомментировал, как он вспотел. Ее, казалось, совершенно не

обеспокоила его потливость, но она была страшно довольна, что Тревор с ней заговорил. Они быстро нашли общий язык и разговаривали несколько минут. Затем она предложила как-нибудь встретиться и выпить кофе. Тревор выглядел ошарашенным и ответил, что это прекрасная идея. «Ну, тогда тебе нужен будет мой номер телефона, чтобы ты мне позвонил», — ответила она. Девушка нацарапала номер на клочке бумаги, вложила ему в ладонь и сказала: «Позвони мне в ближайшее время!» Тревор вышел из магазина на седьмом небе от счастья. Он не знал, что сказать.

Почему противостыдные упражнения оказались столь эффективными? Тревор обнаружил, что его негативные мысли были абсолютно безосновательны. В тот момент, когда он переставал верить тому, в чем пытался себя убедить, его стеснительность оставалась в прошлом.

Множество экспертов считают, что экспозиционная терапия всегда так и работает. Но дело не только в самой экспозиции. Тревога и страхи исчезают в тот момент, когда вы опровергаете искаженные мысли, которые запускали их изначально. К сожалению, встречаться со своими страхами не так просто, однако существует психологический новокаин, который притупляет возникающий ужас, когда вы это делаете.

До сих пор мы говорили о том, чтобы отказаться от скрытых выгод ваших негативных чувств и встретиться лицом к лицу с вашими страхами. Но есть еще одно важное условие для того, чтобы победить тревогу и укрепить самооценку. Я говорю о письменных упражнениях. Они и есть ключ к вашему успеху. Если вы будете их выполнять, то будет трудно сбиться с пути выздоровления. Но, если вы будете сопротивляться и пропускать эти задания, добиться успеха будет гораздо труднее.

Я уже несколько раз предлагал вам выполнить письменные упражнения. Вы делали их? Или пропускали, продолжая читать? Если вы хотите достичь надежного результата, выполнение этих упражнений будет незаменимым средством в вашем выздоровлении.

В следующей главе вы научитесь использовать журнал настроения, основу терапии. Журнал настроения поможет вам определить и изменить мысли, которые запускают тревогу и депрессию. Однако это требует постоянных усилий. Это нельзя проделывать только в голове. Множество серьезных исследований, так же как и мой собственный клинический опыт, указывают на один важный факт: если люди, страдающие от депрессии и тревоги, не делают упражнения по самопомощи между

сессиями, обычно их состояние остается на прежнем уровне. Иногда только ухудшается. И наоборот, у людей, которые засучивают рукава и принимаются за работу, наступает быстрое и продолжительное улучшение. Я хочу, чтобы вы были одним из них.

Множество людей сопротивляются письменным упражнениям. Им неохота доставать ручку или карандаш, потому что они не считают это необходимым. Люди хотят получить волшебный результат без усилий. Но настоящие изменения в эмоциях требуют усилий и практики.

Однажды у меня была очень печальная пациентка по имени Эйлин, которая постоянно забывала заполнять журнал настроения между сессиями. Во время сессий она жаловалась на всех людей, которые подвели ее в жизни, но не хотела останавливаться на конкретных проблемах, над которыми можно было поработать. Однажды Эйлин сказала: «Возможно, мне просто нравится чувствовать себя встревоженной и подавленной».

Я сказал Эйлин, что вот теперь, кажется, мы на что-то набрали, и предложил составить список всех преимуществ депрессии и тревоги и всех недостатков выздоровления. Это похоже на анализ преимуществ и недостатков, который я проводил с Сэмом, но этот подход — более парадоксальный. Мы исследуем только те факторы, которые держат нас в тупике и не дают увидеть преимуществ выздоровления.

Эйлин включила в список множество преимуществ упадочного настроения, включая:

- Когда я расстроена, муж уделяет мне больше внимания.
- Мне не нужно готовить или делать работу по дому. Он все делает за меня.
- Мне не нужно заниматься поиском работы, а я боюсь приступить к этому.
- Я могу играть роль жертвы и чувствовать жалость к себе.
- Я могу жаловаться на всех людей, которые недостаточно меня любят, особенно на отца и брата.
- Я могу злиться все время.
- Я могу чувствовать себя особенной.
- Я могу доводить доктора Бернса и показывать ему, что он не может меня контролировать или говорить, что мне надо делать.
- Я могу оправдывать употребление алкоголя и принимать транквилизаторы тогда, когда захочу.

Эйлин также перечислила много недостатков выздоровления. Они включали:

- Мне придется усердно работать над выполнением домашнего задания по психотерапии между сессиями.
- Мне придется перестать пить и, возможно, даже записаться на встречи анонимных алкоголиков.
- Мне придется готовить и делать работу по дому самой.
- Мне, вероятно, придется заняться поиском работы.
- Больше будет незачем встречаться с доктором Бернсом.
- Я больше не буду чувствовать себя особенной. Я буду обычной, как все.
- Мне придется работать над отношениями с людьми, и это будет вызывать у меня тревогу.
- Придется сделать все, что я откладывала.
- Я не смогу жаловаться на всех, кто поступал со мной плохо.
- Я потеряю свое чувство идентичности как жертва.

Я сказал Эйлин, что ее депрессия, очевидно, была хорошей штукой. Я добавил, что, к своему огромному облегчению, увидел, что у депрессии столько преимуществ, а у выздоровления столько недостатков, особенно с учетом того, что она была пациентом, который полностью оплачивал лечение и обычно назначал двойную сессию каждую неделю. И хотя мы больше спорили во время сессии, я сказал, что она была одним из моих любимых оппонентов в споре и я буду ужасно скучать, если она выздоровеет и мы больше никогда не встретимся. К тому же я выразил надежду, что она и впредь будет продолжать забывать о домашнем задании, чтобы мы продолжили работать с ней долгие годы.

Когда Эйлин вернулась на следующей неделе, она объявила, что работала над журналом настроения каждый день в течение минимум 30 минут. Также она перестала пить и уже посетила две встречи анонимных алкоголиков. Она сказала, что чувствовала себя гораздо лучше, и думала, что готова в скором времени окончить лечение. Несмотря на то, что ее страдания были вполне реальны, она сопротивлялась лечению годами. Ее сопротивление письменной домашней работе было отражением ее

страхов, что лечение может сработать и что ей придется попрощаться со старым и преданным другом — депрессией.

Многие люди, подобно Эйлин, одной ногой стоят в воде, а другой — на берегу. С одной стороны, они отчаянно хотят поменять свою жизнь, но в то же самое время сопротивляются изменениям. Для каждого из нас причины сопротивления будут слегка отличаться. Неважно, в чем именно заключается проблема, вам всегда придется отказаться от скрытых выгод и заплатить определенную цену, если вы хотите изменить свою жизнь.

Как вы видите на примерах этой главы, активное лечение состоит не только в том, чтобы лежать на кушетке и выражать свои чувства или пытаться понять, откуда в прошлом выросли ваши страхи. Это означает, что вы будете работать с психотерапевтом как союзники. Теперь мне хотелось бы услышать вас. Как бы вы ответили на эти три вопроса?

- Если бы вы могли нажать волшебную кнопку, чтобы ваша депрессия, тревога или гнев исчезли прямо сейчас, вы бы это сделали?
- Хотите ли вы встретиться с тем, что вас пугает больше всего, даже если поначалу это вызовет огромную тревогу?
- Согласны ли вы выполнять письменные упражнения во время чтения этой книги, даже если это потребует усердной работы?

Если вы готовы ответить «да» на все вопросы, ваше освобождение от тревоги — не за горами!

Глава 6

Журнал настроения

Во время недавнего семинара для психотерапевтов в Нью-Йорке я спросил, кто хочет стать волонтером и рассказать о своей проблеме для демонстрационной сессии перед группой. Терапевт по имени Марша подняла руку и объяснила, что ей необходима помощь с постоянным беспокойством о ее 26-летней дочери Лесли. Марша описывала себя как «еврейскую маму» и сказала, что навязчивое беспокойство ее ужасно смущало и иногда раздражало Лесли.

Марша объяснила, что Лесли боролась с лишним весом с детства. Когда она достигла юного возраста, проблема только ухудшилась. Диеты не работали, и Лесли стала болезненно тучной. В качестве последней надежды Лесли обратилась к хирургам, недавно перенесла операцию по ушиванию желудка, и это дало выдающийся результат. Она уже потеряла более 30 килограммов и чувствовала себя потрясаяще. И все же Марша постоянно беспокоилась о Лесли, и в ее голове проносились мысли: «А Лесли помнит, что ей нужно принять лекарство? Достаточно ли жидкости она пьет?» Она начинала так нервничать, что звонила Лесли и проверяла, как она, несколько раз в день.

Хотя навязчивое беспокойство Марши и компульсивные звонки докучали Лесли, обычно она реагировала с юмором и терпением. Марша сказала, что у них были крепкие любящие отношения.

Нетрудно понять чувства Марши, потому что любой любящий родитель иногда беспокоится. Однако ее беспокойство было излишне, поскольку Лесли была ответственным человеком и прекрасно справлялась. Марша сказала, что была сильно смущена, потому что она — профессионал в области психического здоровья и ей каждый день приходилось работать с тревожными родителями. Она сказала, что чувствовала себя мошенницей, потому что давала им множество советов, а сама не применяла то, чему учила. Она вызывала у самой себя раздражение.

Я попросил Маршу заполнить журнал настроения. Журнал настроения основан на идее, что, когда вы изменяете мысли, меняются также и ваши чувства. Вы увидите бланк журнала дальше. Чтобы заполнить журнал, необходимо выполнить пять шагов.

Шаг 1. Расстраивающее событие. Кратко опишите событие, которое расстроило вас, в верхней части журнала в соответствующей графе. Вспомните момент, когда вы почувствовали себя тревожно или расстроились.

Шаг 2. Эмоции. Обведите в кружок слова, которые описывают, что вы почувствовали в этот момент, и оцените каждое чувство по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (в крайней степени). Запишите эти цифры в графе «% до заполнения».

Шаг 3. Негативные мысли. Вспомните негативные мысли, которые связаны с каждым из чувств. Задайте себе вопросы: «Когда я чувствую вину, что я думаю? Какие мысли пробегают в моей голове?» Или: «Когда я чувствую себя обеспокоенно, о чем я говорю себе?» Например, если вы чувствуете депрессию, то можете говорить себе, что вы никчемны и не достойны любви. Укажите, насколько вы верите в каждую из этих мыслей, по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (абсолютно убежден). Запишите эти цифры в графе «% до заполнения».

Шаг 4. Искажения. Определите искажения для каждой негативной мысли, используя проверочный список когнитивных искажений в нижней части второй страницы журнала настроения.

Шаг 5. Позитивные мысли. Ответьте на каждую негативную мысль новым утверждением, которое будет более позитивным и реалистичным. Определите, насколько вы верите каждой позитивной мысли по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (абсолютно убежден). Запишите эти оценки в графе «% убежденности». Теперь снова оцените вашу убежденность в негативные мысли и запишите новую оценку в графе «% после заполнения».

Первый шаг чрезвычайно важен, потому что все ваши проблемы окажутся привязанными к одному моменту, когда вы чувствовали тревогу или расстройство.

Когда вы научитесь изменять свои мысли и чувства в данный момент, вы увидите решение всех ваших проблем.

Журнал настроения Марши приведен ниже. Как видите, в качестве расстраивающего события она просто указала беспокойство о Лесли во время семинара. Я попросил Маршу определить и оценить ее негативные чувства. Журнал настроения содержит 10 категорий эмоций. Первая категория — это «грусть, подавленность, упадок настроения, печаль». Марша обвела слово «грустный» и оценила это чувство на 100% в графе «% до заполнения», потому что испытывала глубочайшую грусть. Она также обвела в кружок чувства тревоги, вины, стыда, непригодности, некомпетентности, одиночества, смущения, уныния, тупиковости, раздражения и неспособности справиться со всем этим. Самыми сильными чувствами были «в тупике» и «неспособность справиться», которые она оценила на 200%. Эти негативные чувства зашкаливали!

Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: _____

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль			Смущение, чувствую себя глупо, унижительно, заиклен на себе		
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх			Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние		
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление			Досада, чувство тупиковости, поверженности и постоянных преград на пути		
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности			Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве		
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным			Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1.				1.	
2.				2.	
3.				3.	
4.				4.	
5.				5.	
6.				6.	
7.				7.	
8.				8.	

Проверочный список когнитивных искажений

1. Мышление «всё или ничего». Для вас существуют только крайности, только черное и белое.	6. Преувеличение и преуменьшение. Вы раздуваете одни факты до огромной величины, а другие полностью лишаете значимости.
2. Сверхобобщение. Одно негативное событие для вас является свидетельством бесконечной череды неудач: «Так <i>всегда</i> и происходит».	7. Эмоциональное обоснование. Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете: «Я <i>чувствую</i> себя идиотом, значит, скорее всего, я и <i>есть</i> идиот».
3. Негативный фильтр. Вы цепляетесь за негативное и игнорируете позитивное.	8. Императивы. Вы критикуете себя или других людей, употребляя слова «должен», «не должен», «обязан» или «придется». Например, «Я не должен чувствовать себя так неуверенно или так сильно нервничать. Что со мной не так?»
4. Обесценивание положительного. Вы уверены, что ваши положительные качества ничего не стоят.	9. Ярлыки. Вместо того чтобы сказать «Я сделал ошибку», вы обзываете себя «неудачником».
5. Поспешные выводы. Вы делаете поспешные выводы, не подкрепленные фактами. ■ Чтение мыслей. Вы предполагаете, что люди негативно реагируют на вас. ■ Ошибка предсказания. Вы предсказываете, что все будет плохо.	10. Вина. Вместо того чтобы решать проблему, вы ищете виноватых. ■ Самообвинение. Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины. ■ Обвинение других. Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

Журнал настроения Марши

Событие, которое меня расстроило: Беспокойство о Лесли во время семинара

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	100%		Смущение , чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	60%	
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%		Безнадежность , уныние , пессимизм, отчаяние	90%	
Вина , угрызения совести, стыд , сожаление	90%		Досада , чувство тупиковости , поверженности и постоянных преград на пути	200%	
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности , ущербности, некомпетентности	75%		Злость , гнев, обида, раздражение , рассержен, расстроен, в бешенстве	25%	
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	90%		Другое (опишите): Не справляюсь со всем этим	200%	

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
Я не должна быть такой глупой и так сильно беспокоиться о Лесли.	100%			1.	
Я должна быть способна отпустить это чувство. В конце концов, я психолог, поэтому не должна быть такой невротичной.	100%			2.	
Я могу наделать глупостей и потерять уважение Лесли, потому что чересчур ее контролирую.	50%			3.	
Было бы так тяжело потерять еще одного ребенка.	100%			4.	
Я виновата в смерти Элизы. Я повела себя эгоистично и подвела ее.	100%			5.	
Не дай бог еще раз так ошибиться!	100%			6.	

Далее Марша записала следующие три мысли в колонке негативных мыслей:

1. Я не должна быть такой глупой и так сильно беспокоиться о Лесли.
2. Я должна быть способна отпустить это чувство. В конце концов, я психолог, поэтому не должна быть такой невротичной.

3. Я могу надеть глупостей и потерять уважение Лесли, потому что чересчур ее контролирую.

Как вы видите выше, оценки в графах «% до заполнения» показывают, что Марша верила на 100% в первые две негативные мысли и на 50% — в третью мысль. То есть у Марши были две проблемы: беспокойство и неконтролируемая самокритика из-за ее беспокойства.

Мы знаем, что у Марши высокая мотивация, потому что она смело вызвалась быть волонтером для демонстрации перед коллегами. Но не всегда все настолько очевидно, как может показаться вначале. Могли у нее быть двойные чувства о том, чтобы отказаться от постоянного беспокойства и самокритики? Приходят ли вам в голову какие-либо причины, почему Марша может сопротивляться изменениям? Запишите ваши идеи. Даже если ничего не приходит в голову, просто сделайте предположение.

Ответ

Марша может сопротивляться избавлению от тревоги и самокритики, потому что:

- Она может чувствовать, как будто беспокойство — это главное в ее роли любящей матери. Она, возможно, чувствует, что защищает Лесли.
- У нее могут быть предрассудки о том, что, если она перестанет беспокоиться, случится что-то ужасное.
- Она может думать, что вина и самокритика помогут ей преодолеть проблему.
- Она может считать, что ее негативные мысли абсолютно верны.
- Постоянное беспокойство может отвлекать ее от какой-либо другой проблемы, которую она игнорировала, такой как одиночество или проблемы в браке.

Конечно, это всё домыслы и мы не можем знать наверняка, пока не спросим Маршу непосредственно. Я спросил ее: «Марша, если бы я

показал вам способ, как полностью избавиться от тревоги *прямо сегодня*, и вы перестанете беспокоиться о Лесли, вы бы им воспользовались?»

Марша сказала, что, определенно, сделала бы это, если бы я ей показал. Я хотел полностью удостовериться, так что задал вопрос немного по-другому: «Но не будет ли это опасно? В конце концов, если Лесли действительно забудет принять лекарства или пить много жидкости, вы всегда сможете ей напомнить. Но если вы перестанете волноваться, то не позвоните и не напомните ей. Более того, ваше беспокойство показывает, какая вы заботливая, беспокоящаяся и любящая мать».

Марша сказала, что понимает, к чему я клоню, но она подчеркнула, что Лесли была очень ответственной и ей не нужны были постоянные напоминания. Затем она замолкла и повесила голову. И очень тихо произнесла: «Но будет так тяжело потерять еще одного ребенка». Со слезами на глазах Марша рассказала, что у нее была еще одна дочь, Элиза, которая родилась с гидроцефалией — отеком мозга, который возникает из-за блокировки желудочков. Вскоре после того, как Элиза родилась, нейрохирург поставил ей шунт, чтобы расширить канал и предотвратить смертельный отек мозга.

Несмотря на эту проблему, Элиза нормально развивалась, была умной и общительной. Она усердно училась в старшей школе и была зачислена на подготовительные курсы Медицинского отделения в Корнеллский университет. В день родительского посещения Марша приехала в Итаку из своего дома в Манхэттене, чтобы навестить Элизу. Она была счастлива увидеть маму, но жаловалась на головные боли и тошноту. Марша спросила, чистила ли она шунт в последнее время, поскольку любое засорение шунта может вызвать эти симптомы.

Элиза заверила Маршу, что с шунтом все было в порядке. Марша была вымотана после долгой дороги, но спросила дочь, не хочет ли она пойти поужинать. Когда Элиза сказала, что ей нужно подготовиться к важному экзамену, который должен был состояться на следующий день, Марша почувствовала облегчение, поскольку с нетерпением ждала, когда сможет отдохнуть в гостинице.

Марша снова утихла. Я увидел, как ее глаза наполняются слезами, но она держалась. В зале было так тихо, что можно было бы услышать, если бы в комнате упала булавка. Затем Марша выпалила: «Элиза умерла той ночью», и начала безутешно рыдать.

Дав Марше поплакать какое-то время, я спросил, возникали ли у нее проблемы, когда она оплакивала смерть Элизы. Она кивнула. Я спросил, чувствовала ли она свою вину в смерти дочери. Она снова кивнула и сказала, что чувствовала себя эгоисткой. Если бы она осталась с Элизой подольше, то, возможно, спасла бы ей жизнь. Она сказала, что чувствовала, будто подвела свою дочь, и хотела убедиться, что не совершит этой ошибки снова.

Я попросил Маршу добавить эти дополнительные негативные мысли в журнал настроения. Как вы видите выше, она верила в них на 100%.

Я спросил, над какой мыслью Марша хотела бы поработать в первую очередь. Она выбрала пятую мысль: «Я виновата в смерти Элизы. Я повела себя эгоистично и подвела ее». В следующей таблице отметьте галочками, какие искажения присутствуют в этой мысли. Определения когнитивных искажений, приведенные ранее, помогут при выполнении этого упражнения. Определять искажения в негативных мыслях — это скорее искусство, чем наука. Так что вам не стоит беспокоиться о том, чтобы полностью все сделать правильно.

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Думаю, это подходящий случай для иллюстрации всех 10 искажений.

Искажение	(✓)	Объяснение
Мышление «всё или ничего»	✓	Марша говорит себе, что смерть Элизы — полностью ее вина, но этому способствовало и множество других факторов.
Сверхобобщение	✓	Марша сверхобобщает свое поведение тем вечером, распространяя его на всю свою личность. Она была измотана и хотела отдохнуть в ту ночь, когда Элиза умерла, так что она сделала вывод, что она эгоистка.
Негативный фильтр	✓	Она все время размышляет об ошибке, которую совершила, и думает о том, как подвела Элизу во всех отношениях.
Обесценивание положительного	✓	Марша обесценивает те жертвы, на которые она пошла ради обеих дочерей в течение всех этих лет.
Поспешные заключения. Чтение мыслей. Ошибка предсказания	✓	Марша думает, что должна была предугадать, что случится, и спасти жизнь дочери (ошибка предсказания). Конечно, если бы она знала, что Элиза в опасности, она бы вмешалась. Марша также говорит, что подвела Элизу (чтение мыслей), но нет никаких причин подозревать, что Элиза чувствовала, будто мама когда-либо подводила ее.
Преувеличение и преуменьшение	✓	Марша преувеличивает свою собственную важность и преуменьшает тот факт, что Элиза сама была очень ответственной и полагалась на себя.
Эмоциональное обоснование	✓	Марша чувствовала себя виноватой, поэтому предполагала, что на ней действительно лежит вина за произошедшее.

Императивы	✓	Марша говорит себе, что должна была поступить иначе той ночью.
Ярлыки	✓	Она называет себя эгоистичной.
Вина	✓	Марша винит себя в смерти Элизы.

Далее вы видите, как Марша перечислила искажения для всех негативных мыслей в журнале настроения. Она использовала сокращения, такие как «НФ» для негативного фильтра и «ОП» для обесценивания положительного.

Журнал настроения Марши

Событие, которое меня расстроило: *Беспокойство о Лесли во время семинара*

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	100%		Смущение , чувствую себя глупо, унижительно, зациклен на себе	60%	
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%		Безнадежность , уныние , пессимизм, отчаяние	90%	
Вина , угрызания совести, стыд , сожаление	90%		Досада , чувство тупиковости , поверженности и постоянных преград на пути	200%	
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности , ущербности , некомпетентности	75%		Злость , гнев, обида, раздражение , рассержен , расстроен , в бешенстве	25%	
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	90%		Другое (опишите): Не справляюсь со всем этим	200%	

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Я <i>не</i> должна быть такой глупой и так сильно беспокоиться о Лесли.	100%		НФ, ОП, ЭО, Имп, Ярл, СамоОбв	1.	
2. Я <i>должна</i> быть способна отпустить это чувство. В конце концов, я психолог, поэтому не должна быть такой невротичной.	100%		Имп, Ярл, СамоОбв	2.	
3. Я могу надеть глупостей и потерять уважение Лесли, потому что чересчур ее контролирую.	50%		ЧМ, ОшПред, Имп, Ярл	3.	
4. Было бы так тяжело потерять еще одного ребенка.	100%		ОшПред	4.	
5. Я виновата в смерти Элизы. Я повела себя эгоистично и подвела ее.	100%		ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, Предск, Преувел/Преумен, ЭО, Имп, Ярл, СамоОбв	5.	
6. Не дай бог еще раз так ошибиться!	100%		ОшПред, ЭР, Имп, Ярл, СамоОбв	6.	

Что вы получаете от определения искажений в своих негативных мыслях? Во-первых, вы увидите, что негативные мысли даже близко не столь реалистичны, как вы думали. Вы помните, что Марша верила в большинство своих негативных мыслей на 100%. Но насколько реалистичной может быть мысль, если она содержит столько искажений? И кроме того, искажения дают вам некое руководство, как подвергнуть негативную мысль сомнению. Я покажу вам, как можно использовать множество техник, которые помогут вам избавиться от чувств тревоги, паники и депрессии. Так что, после того как вы определите искажения в мыслях, вы также сможете выбирать, какие техники следует применить первыми.

Поскольку пятая негативная мысль Марши, очевидно, содержала в себе самообвинение, я решил сперва попробовать технику двойных стандартов. Эта техника основана на том, что многие из нас действуют, руководствуясь двойными стандартами. Когда мы расстроены, то разрываем самих себя в клочья. Но если мы разговариваем с любимым другом, у которого та же проблема, то проявляем себя гораздо более объективно и сострадательно. Я спросил Маршу, что бы она сказала подруге, если бы ее дочь умерла в похожих обстоятельствах. Станет ли она

обвинять ее в смерти дочери и говорить, что та вела себя эгоистично и подвела своего ребенка?

Марша, казалось, была в шоке и сказала, что никогда бы не стала говорить с любимой подругой таким образом. Я спросил, что бы она сказала вместо этого. Марша ответила: «Я бы сказала, что она не Господь Бог и что она не может быть рядом со своими детьми каждую минуту, чтобы помочь им. Я бы напомнила ей, что, если бы она знала, что ее дочери нужна была помощь той ночью, она бы тут же примчалась к ней точно так же, как делала это столько раз в прошлом. Я бы также напомнила, что она всегда была очень добрым, заботливым человеком и преданной матерью, и нереалистично называть себя эгоистичным человеком».

Я спросил Маршу, была бы она просто мила со своей подругой или говорила бы правду. Она сказала, что была бы абсолютно искренна в своих утверждениях. Тогда я попросил записать их в графу позитивных мыслей в журнале настроения, прямо напротив пяти негативных мыслей. Ниже вы видите, что она написала: «Если бы я знала, что той ночью Элизе понадобится моя помощь, я бы тут же к ней примчалась, как и каждая любящая мать». Я попросил Маршу оценить, насколько она верила в эту мысль. Она написала 100% в графе «% убежденности», потому что эта позитивная мысль казалась ей абсолютно истинной.

Я подчеркнул, что позитивная мысль теперь противоречила негативной. С одной стороны, она говорила себе, что виновна в смерти Элизы. Но с другой стороны, знала, что сделала бы все возможное, чтобы спасти жизнь дочери. Невозможно верить в противоположные утверждения одновременно, поэтому ей пришлось бы сдать позицию либо в негативном, либо в позитивном убеждении.

Марша ответила, что негативная мысль больше не казалась ей реалистичной. Я попросил указать, насколько сильно она верила в нее теперь, от 0 до 100%. Вы видите, что она зачеркнула цифру 100% в колонке «% до заполнения» и написала цифру 5% в колонке «% после заполнения», указывая таким образом, что больше не верила в пятую негативную мысль.

Чтобы позитивная мысль смогла трансформировать ваши чувства на глубоком уровне, она должна соответствовать двум условиям:

- **Необходимое условие.** Позитивная мысль должна быть на 100% или практически на 100% истинной для вас, или она не поможет. Рационализация или полуправда не изменит то, что вы думаете и чувствуете.
- **Достаточное условие.** Позитивная мысль должна подвергаться сомнению негативную мысль. Помните, что, когда вы меняете свои мысли, изменяются и чувства.

Позитивная мысль Марши была абсолютно правдоподобной. Она также подвергла сомнению негативную мысль и больше не считала, что Элиза умерла из-за ее эгоизма. Это означает, что позитивная мысль оказалась достаточно сильной, чтобы соответствовать необходимому и достаточному условиям для эмоциональных изменений. И действительно, Марша испытала внезапную волну облегчения, больше не чувствовала себя виноватой и не стыдилась сама себя из-за смерти дочери. Я спросил, не приходило ли ей в голову, что вина, которую она чувствовала по поводу смерти Элизы, и постоянное беспокойство о Лесли были как-то связаны. Иными словами, возможно, что она постоянно волновалась о Лесли, чтобы убедиться в том, что снова не потеряет дочь?

Журнал настроения Марши

Событие, которое меня расстроило: *Беспокойство о Лесли во время семинара*

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	100%	15%	Смущение, чувствую себя глупо, униженно, заиклюсь на себе	60%	0%
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	5%	Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	90%	0%
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	90%	5%	Досада, чувство тупиковости, сты, поведенности и постоянных преград на пути	200%	0%
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	75%	0%	Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	25%	0%
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	90%	0%	Другое (опишите): Не справляюсь со всем этим	200%	0%

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Я не должна быть такой глупой и так сильно беспокоиться о Лесли.	100%	10%	НФ, ОП, ЭО, Имп, Ярл, СамоОбв	В моем постоянном беспокойстве, вероятно, нет необходимости, но это не глупо. Это проявление любви и заботы.	100%
2. Я должна быть способна отпустить это чувство. В конце концов, я психолог, поэтому не должна быть такой невротичной.	100%	10%	Имп, Ярл, СамоОбв	Даже психологи могут иметь чувства.	100%
3. Я могу наделать глупостей и потерять уважение Лесли, потому что чересчур ее контролирую.	50%	5%	ЧМ, ОшПред, Имп, Ярл	Было бы желательно перестать беспокоиться и постоянно названивать Лесли, но я не потеряю ее уважение, если проявлю сострадание и заботу о ней.	100%
4. Было бы так тяжело потерять еще одного ребенка.	100%	0%	ОшПред	Это кажется очень маловероятным. Лесли прекрасно себя чувствует.	100%
5. Я виновата в смерти Элизы. Я повела себя эгоистично и подвела ее.	100%	5%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преувел/уменьш, ЭО, Имп, Ярл, СамоОбв	Если бы я знала, что той ночью Элиза нуждалась в моей помощи, я бы была рядом с ней, как и всякая любящая мать.	100%
6. Не дай бог еще раз так ошибиться!	100%	0%	ОшПред, ЭО, Имп, Ярл, СамоОбв	6. Это ужасно тяжело, и из-за этого я все время как будто хожу на цыпочках. Для начала, я не сделала никакой «ошибки».	100%

И хотя этот мотив может показаться вам очевидным, для Марши это стало настоящим открытием. Даже несмотря на то, что она была психологом, она никогда не задумывалась об этом. Иногда мы можем быть очень проницательными в отношении проблем других людей, но абсолютно слепыми к собственным.

После этого открытия она увидела свое беспокойство в совершенно другом свете. Вместо того чтобы рассматривать его как компульсивный невроз, который необходимо преодолеть, она увидела в нем проявление любви к обеим дочерям. Я также спросил, является ли сильнейшее чувство вины и стыда тем камнем преткновения, который не позволял ей оплакать смерть Элизы и отпустить ее. Марша кивнула и снова начала рыдать.

Невыраженные чувства, такие как гнев или вина, иногда мешают процессу горевания. Из-за этих чувств может быть трудно попрощаться с человеком, который умер, так что смерть оказывается как будто заморожена во времени. Но как только у Марши получилось преодолеть чувство вины, она больше не испытывала глубочайших чувств грусти и потери, которые копились в ней столько лет.

После того, как Марша поплакала, ее настроение резко улучшилось. В этот момент я спросил, сможет ли она подвергнуть сомнению и другие

мысли из своего журнала настроения. Как вы видите выше, она записала вполне убедительные позитивные мысли, которые, казалось, противоречили всем негативным мыслям, которые ее одолевали. Все оценки в колонке «% убежденности» составляли 100%. Как вы заметите в колонке «% после заполнения», ее убежденность в негативных мыслях резко снизилась. Это значит, что положительные мысли соответствовали необходимому и достаточному условиям для эмоциональных перемен.

Чтобы выяснить, почувствовала ли она себя лучше, я попросил Маршу снова оценить степень негативных эмоций по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (крайне сильно). Как вы видите в колонке «% после заполнения», в разделе «Эмоции», все негативные чувства значительно ослабли. Она все еще чувствовала некоторую грусть с примесью тревоги и вины, и это было абсолютно нормально. В конце концов, она только что вспоминала о смерти своей дочери.

Я спросил у Марши, обсуждала ли она когда-либо свои чувства по поводу смерти Элизы с Лесли. Это никогда не приходило ей в голову, и она решила тем же вечером сразу после семинара поговорить с дочерью.

Потребовалось всего 45 минут, чтобы Марша покончила с многолетним беспокойством и чувством вины. Не хочу утверждать, что абсолютно все почувствуют облегчение через 45 минут, но я уверен, что каждому человеку, страдающему от повышенной тревожности и депрессии, можно помочь, как и Марше.

В ее улучшении сыграли роль несколько ключевых факторов. Во-первых, Марша сосредоточилась на конкретном моменте, когда почувствовала тревогу. Во-вторых, она точно определила, что чувствовала, и записала негативные эмоции, которые были причиной ее беспокойства, вины и стыда, в журнале настроения. Это позволило нам обоим увидеть, что именно она говорила себе. Но все мы разные и размышляем по-разному. Одно из важнейших достоинств журнала настроения в том, что он отражает ваши собственные уникальные мысли и чувства.

В-третьих, мы обнаружили скрытые эмоции, которые подпитывали страхи Марши по поводу Лесли. Она не осознавала, что так сильно беспокоилась о Лесли из-за вины и стыда, которые до сих пор испытывала по поводу смерти Элизы. Она так и не примирилась со своей потерей, потому что чувства вины и стыда затрудняли процесс горевания.

В-четвертых, Марша сама хотела справиться со своей проблемой и встретиться с дьяволом, которого избегала. Она боялась воспоминаний и чувств, потому что они были настолько болезненны для нее. Но, выпустив их наружу и встретившись с ними лицом к лицу, она приблизила победу над своими страхами на расстояние нескольких шагов.

И, наконец, когда она подвергла сомнению свои негативные мысли, ей удалось простить себя и оплакать потерю. В этот момент она испытала сильное облегчение и выздоровела. Когда случаются подобные озарения, почти всегда происходит сильнейший сдвиг в восприятии самого себя и всего мира.

Журнал настроения может казаться простым, но он тщательно настроенный инструмент для того, чтобы изменить ваши мысли и чувства. Это также краеугольный камень вашего лечения. Далее мы снова обсудим пять шагов заполнения журнала, выделим самые главные ошибки, которые люди совершают при заполнении. Почему бы вам не приступить к заполнению журнала прямо сейчас? Вы можете использовать [бланк из главы 24](#), следуя пошаговой инструкции. Помните, что крайне важно все прописывать на бумаге. Если вы просто попытаетесь делать это в голове, это не сработает, потому что ваши негативные мысли будут носиться друг за другом бесконечными кругами. Не беспокойтесь о том, что вы испортите книгу. У вас останется еще одна копия [журнала настроения](#). Вы сможете сделать копии для личного использования.

Шаг 1. Расстраивающее событие

На верхней строчке журнала настроения кратко опишите момент, когда вы расстроились. Убедитесь, что проблема, которую вы описываете, относится к конкретному человеку, месту и времени. Это может быть любой момент, когда вы почувствовали упадок настроения, беспокойство или панику. Можно задать себе следующие вопросы:

- В какое время дня это произошло?
- Где я был?
- Что происходило?

Помните, что все проблемы будут таким образом прикреплены к конкретному моменту, когда вы почувствовали себя плохо. Когда мы установили негативные чувства и мысли, которые возникли у Марши во время семинара, мы поняли причину ее беспокойства. А когда она изменила свои мысли и чувства, которые испытывала в тот момент, произошла глубочайшая перемена, изменившая всю ее жизнь.

Одна из самых распространенных ошибок, которые люди совершают на первом шаге, — это попытка разобраться со своими проблемами в голове. Как я уже говорил, это не работает. Вы просто будете ходить кругами, потому что ваши негативные мысли и чувства будут казаться такими всепоглощающими и убедительными. Вы упростите себе задачу, если запишете негативные мысли и чувства на бумагу. Затем вы сможете сконцентрироваться на них по очереди.

Этот совет может казаться очевидным с точки зрения здравого смысла, но многие люди им пренебрегают. Они предпочитают просто разговаривать о проблемах в своей жизни. Конечно, нам всем нужен внимательный слушатель, когда мы расстроены. Но, если вы хотите изменить свою жизнь, рано или поздно вам придется сконцентрироваться на конкретном моменте, когда вы почувствовали, что расстроились. Ключ ко всем вашим страданиям спрятан именно в этом моменте.

Это сильно отличается от традиционной терапии, где вы все время что-то рассказываете и объясняете психотерапевту, который очень внимательно слушает вас, периодически кивает и говорит: «Расскажите мне больше об этом». Идея традиционной психотерапии заключается в том, что вы рассказываете о своих чувствах, исследуете свое прошлое достаточно продолжительное время, и однажды случается какая-то глубинная перемена. Эта модель терапии изображена практически в каждом фильме и сериале, где идет речь о терапии, таком как «Умница Уилл Хантинг» и «Обыкновенные люди». Мне очень нравятся эти фильмы, и они определенно показывают традиционную модель терапии в очень вдохновляющем свете. Но, по моему опыту, неструктурированная разговорная терапия имеет тенденцию продолжаться бесконечно, и ничего особенного за это время не происходит. Если у вас есть друг или член семьи, который годами проходит психотерапию, вы, возможно, понимаете, о чем я говорю.

Если вы страдаете от тревоги, неуверенности или депрессии, я хочу, чтобы однажды вы проснулись утром и сказали: «Как прекрасно быть живым!» Чтобы достигнуть этой цели, вам нужно будет взять журнал настроения, засучить рукава и приступить к работе.

Шаг 2. Эмоции

После того как вы описали расстроившее вас событие, обведите в кружок все слова, которые описывают ваши чувства в тот момент, и оцените каждое из них по шкале от 0 (вовсе нет) до 100% (крайне сильно). Запишите ваши оценки в колонке «% до заполнения». Заполнив журнал настроения, вы сможете снова оценить эти же чувства в колонке «% после заполнения», как сделала Марша.

Важно определить и оценить ваши негативные эмоции, потому что отдельные категории чувств возникают из-за определенных негативных когний. Это облегчит вам работу на третьем шаге при формулировке негативных мыслей. Вот какие эмоции описаны в журнале настроения:

- **Тревога, нервозность или беспокойство.** Вы уверяете себя, что вы в опасности и должно произойти что-то ужасное.
- **Паника.** Вы говорите себе, что сейчас умрете, задохнетесь, потеряете сознание, потеряете контроль над собой или сойдете с ума.
- **Смущение.** Вы говорите себе, что выставили себя дураком перед другими людьми.
- **Стеснительность.** Вы говорите себе, что другие люди увидят, что вы нервничаете и не уверены в себе, и будут смотреть на вас с презрением.
- **Одиночество.** Вы говорите себе, что вас невозможно полюбить и вы обречены на вечное одиночество.
- **Депрессия.** Вы говорите себе, что вы полный неудачник и лишились чего-то важного для вашей самооценки.
- **Безнадежность.** Вы говорите себе, что ваши проблемы никогда не решатся и страдание будет длиться вечно.
- **Вина.** Вы говорите себе, что вы плохой человек и предали собственные ценности.
- **Стыд.** Вы говорите себе, что другие люди увидят, какой вы плохой и никудышный, и будут смотреть на вас с презрением.

- **Неполноценность.** Вы говорите себе, что вы не так хороши, как другие люди, или не так хороши, как могли бы быть.
- **Фрустрация.** Вы говорите себе, что другие люди или события должны быть именно такими, как вы ожидаете.
- **Гнев.** Вы говорите себе, что другие люди — эгоистичные подлецы, которые обращаются с вами несправедливо и намеренно пользуются вами.
- **Чувство тупиковости.** Вы говорите себе, что нужно уступать требованиям супруга(-и), любовника(-цы), друзей или семьи.

Шаг 3. Негативные мысли

Запишите негативные мысли, которые мелькают в вашей голове, когда вы расстроены. Задайте себе вопрос: «Когда я чувствую безнадежность и нежелание что-либо делать, что я говорю себе? Когда я паникую, какие послания я сам себе транслирую?»

Перечислите их в колонке негативных мыслей в вашем журнале настроения и оцените, насколько сильно вы верите в каждую мысль, от 0% (вовсе нет) до 100% (абсолютно). Запишите ваши оценки в колонке «% до заполнения». Вот несколько подсказок, которые помогут сориентироваться на этапе записи негативных мыслей:

- Используйте законченные предложения. Не записывайте «сойти с ума» в колонке негативных мыслей, потому что это ничего не означает. Вместо этого запишите «Я на грани того, чтобы сойти с ума».
- Пусть каждая мысль будет обдуманной и краткой в разумных пределах. Одного предложения обычно достаточно. Сложно работать с длинными спутанными мыслями.
- Постарайтесь избегать риторических вопросов, таких как «Почему мне все время так тревожно?» или «Что со мной не так?». Не стоит этого делать, потому что вопросы нельзя подвергнуть сомнению. Однако вы можете легко переделать риторический вопрос в негативную мысль, например «Мне не следует все время так тревожиться» или «Со мной может быть что-то не так».
- Не описываете чувства в графе негативных мыслей. Избегайте утверждений вроде «Я беспокоюсь по поводу экзамена» или «Я

испытываю панику прямо сейчас». Ваши чувства следует записать в разделе «Эмоции». Если вы описываете чувства в графе «Негативные мысли», вы еще больше расстроитесь, потому что нельзя опровергнуть чувства. Однако можно опровергнуть искаженные мысли, которые вызывают негативные чувства.

- Убедитесь, что негативная мысль не включает в себя описание события. Например, утверждение «Триша отвергла меня, и я чувствую себя несчастным» не подойдет для колонки негативных мыслей, потому что это описание события (Триша отвергла меня) и чувства (несчастный). Запишите событие на верхней строчке журнала настроения и перечислите ваши эмоции (одиноко, больно, чувствую себя ничтожеством, отвергнутым, несчастным, ничего не хочу) непосредственно под ним. В колонке негативных чувств вы можете записать мысли, которые вызывают эти чувства, такие как:

1. Это все моя вина. 100%
2. Ни одна женщина не полюбит меня. 100%
3. Я всегда буду один. 100%

Шаг 4. Искажения

Запишите искажения для каждой негативной мысли в колонке «Искажения». [В главе 24](#) перечисляются определения всех 10 искажений, так что вы сможете быстро просмотреть список после того, как запишете негативные мысли. Обычно в каждой мысли содержатся несколько искажений.

Помните, что, перечисляя искажения в журнале настроения, вы можете использовать сокращения, чтобы сэкономить время. Например, можно использовать «Преувел» для преувеличения, «Ярл» для ярлыков, «Имп» для императивов и «Самообв» для самообвинения.

Шаг 5. Позитивные мысли

Сформулируйте как можно больше позитивных и реалистичных мыслей, которые подвергнут сомнению ваши негативные мысли. Спросите себя: «Могу ли я думать об этой проблеме в более позитивном и реалистичном

ключе?» Помните о необходимом и достаточном условиях для эмоциональных изменений:

- **Необходимое условие.** Положительная мысль должна быть на 100% истинной.
- **Достаточное условие.** Положительная мысль должна подвергать сомнению негативную мысль.

Пятый шаг будет трудным. Если бы подвергнуть сомнению ваши негативные мысли было просто, вам бы не понадобилась эта книга! Убедитесь, что вы указали, насколько сильно верите в каждую позитивную мысль, в графе «% убежденности», а затем снова оцените вашу убежденность в соответствующей негативной мысли.

Если ваши первые попытки будут не очень эффективными, как и у многих людей, с кем мне доводилось работать за всю многолетнюю карьеру, это может произойти по одной из двух причин. Либо позитивная мысль не истинна на 100%, так что она не сможет выполнить необходимое условие для эмоциональной перемены, либо она не опровергает негативную мысль, так что ей не удастся удовлетворить достаточному условию для эмоциональных перемен. Не беспокойтесь об этом! Именно так все и должно быть на данный момент. Я покажу вам, как использовать ряд мощнейших техник, которые помогут вам подвергнуть сомнению негативные мысли, заставляющие вас ощущать тревогу, беспокойство, панику, испытывать чувство депрессии или собственной непригодности. Я также покажу вам, как выбирать техники, которые, скорее всего, будут работать для вас прямо сейчас и всю оставшуюся жизнь.

Часть II

Когнитивная модель

Глава 7

Выявление иррациональных убеждений

Когнитивно-поведенческая терапия основана на идее, что депрессия, тревога и гнев возникают из-за искаженных негативных мыслей здесь и сейчас. Эта теория объясняет, почему мы чувствуем себя таким образом, но она не дает ответы на несколько важных вопросов:

- Почему некоторые люди так уязвимы перед болезненными перепадами настроения, в то время как для других состояние счастья и уверенности как будто является естественным и они чувствуют себя так все время?
- Почему разные люди более уязвимы к различным проблемам? Например, некоторые сильно расстраиваются из-за критики, в то время как другие начинают злиться, когда их подрезают на дороге.
- Чем объяснить периоды усиления депрессии, тревоги или гнева и что изначально запускает эти проблемы?

Здесь как раз выходят на сцену иррациональные убеждения. Ваши установки и личные ценности объясняют ваши психологически уязвимые места. Когда вам удастся определить иррациональные убеждения, вы будете точно знать, почему расстраиваетесь, и предсказывать, когда снова расстроитесь в будущем.

Существуют два основных типа иррациональных убеждений (ИУ): индивидуальные иррациональные убеждения и межличностные иррациональные убеждения. Индивидуальные убеждения обычно представляют собой уравнение, которое определяет вашу самооценку и предписывает, кем нужно быть или что нужно делать, чтобы считать себя достойным человеком. Основная формула — это «мне нужно X, чтобы чувствовать себя счастливым и реализованным». Под X может подразумеваться стремление к совершенству, достижениям, любви или

одобрению. Вот некоторые примеры индивидуальных иррациональных убеждений:

- **Перфекционизм.** Вам кажется, что вы должны всегда стремиться к совершенству. Каждый раз, когда вы терпите неудачу или вам не удается достигнуть цели, вы безжалостно себя корите и повторяете себе, что не так хороши, как могли бы быть.
- **Воспринимаемый перфекционизм.** Вы думаете, что должны впечатлять всех своим талантом или достижениями, чтобы они вас любили и принимали. Вы верите, что ваши друзья и коллеги не будут вас уважать, если обнаружат какой-либо недостаток или уязвимость.
- **Зависимость от достижений.** Вы основываете самооценку на своем интеллекте, таланте, достижениях или продуктивности.
- **Зависимость от одобрения.** Вы думаете, что вам требуется всеобщее одобрение, чтобы чувствовать себя ценным. Вы чувствуете себя уязвимым и начинаете защищаться каждый раз, когда кто-то вас критикует или проявляет неодобрение.

Межличностные иррациональные убеждения приводят к конфликтам с другими людьми. Обычно это ожидания по поводу того, что должно произойти в близких отношениях. Они формируют наше понимание того, что мы должны делать, чтобы нас любили и уважали, и как другие люди будут к нам относиться. Вот несколько примеров:

- **Вина.** Вы верите, что невиновны, а человек, с которым у вас не ладятся отношения, виноват во всех проблемах.
- **Истина.** Вы убеждены, что вы правы, а другой человек неправ.
- **Мне все должны.** Вы верите, что люди должны думать, чувствовать и вести себя так, как вы ожидаете. Когда происходит по-другому, вы злитесь и расстраиваетесь.
- **Зависимость от любви.** Вы верите, что единственное истинное счастье — в том, чтобы быть любимым тем, к кому вы равнодушны. Вы думаете, что обречены на чувство пустоты и никчемности, если вас отвергнут или если вы будете одни.
- **Уступчивость.** Вы верите, что вам нужно соответствовать требованиям и ожиданиям всех окружающих людей, даже если это сделает вас несчастным. Любовь становится формой рабства, потому

что вы чувствуете, что нужно постоянно давать, давать и давать, чтобы вас любили.

- **Воспринимаемый нарциссизм.** Вы считаете, что люди, которые равнодушны к вам, эгоистичные манипуляторы, любят вами пользоваться и к тому же очень хрупкие. Вы чувствуете, что не можете открыться, быть спонтанным или рассказать им, как вы на самом деле себя чувствуете, потому что они слетят с катушек или отвергнут вас.
- **Боязнь конфликтов.** Вы верите, что гнев, конфликты и разногласия с другими людьми опасны и их нужно избегать любым способом.

Многие не понимают разницы между негативной мыслью и убеждением. Это довольно просто. Убеждения присутствуют *всегда*, а негативные мысли всплывают на поверхность, только когда вы расстроены.

Предположим, у вас есть зависимость от достижений. Это означает, что ваша самооценка строится на продуктивности, статусе, интеллекте или достижениях. Пока у вас все в порядке с учебой и карьерой, вы будете чувствовать себя счастливым и довольным. Но вы уязвимы для перепадов настроения каждый раз, когда терпите неудачу или не достигаете цели. В этот момент ваш ум будет переполнен негативными мыслями: «Какой же я неудачник. Почему я все время все порчу? Не стоило допускать этой ошибки».

Уязвимые места могут быть разными. Например, если у вас зависимость от любви, вы будете чувствовать себя вполне счастливым и реализованным, пока состоите в романтических отношениях с тем, кто вам нравится. Но если вы чувствуете себя одиноким, отверженным или никем не любимым, то можете впасть в серьезную депрессию из-за чувства собственной никчемности.

Определение иррациональных убеждений — больше, чем упражнение в самопознании. Если изменить эти убеждения, то в будущем вы будете более устойчивы к перепадам настроения, а также сможете наслаждаться более высокой креативностью, продуктивностью, чаще испытывать радость и чувство близости.

Вы сможете выявить иррациональные убеждения при помощи [техники падающей стрелы](#). Выберите одну негативную мысль из вашего журнала

настроения и нарисуйте под ней стрелку, направленную вниз. Стрелка — это символ таких вопросов, как: «Если бы эта мысль была верной, почему бы меня это так расстраивало? Что бы это означало для меня?»

Когда вы зададите себе эти вопросы, в уме всплывет новая негативная мысль. Запишите ее и нарисуйте под ней еще одну стрелку. Снова задайте себе те же вопросы. Если вы повторите это действие несколько раз, получится цепь негативных мыслей. Когда вы взглянете на все эти мысли, то с легкостью определите ваши иррациональные убеждения.

Я покажу вам, как это работает. Молодой человек по имени Рашид учился на пилота и очень волновался перед предстоящим экзаменом в Федеральном управлении гражданской авиации США (FAA). Несмотря на то, что Рашид был одним из лучших в группе, он постоянно нервничал и был очень напряжен, потому что спрашивал себя: «Что будет, если я провалю тест?»

Вы, возможно, помните из главы 6, что вопросы «Что, если» лучше переформулировать в виде утверждений, когда вы записываете негативные мысли в соответствующую колонку журнала настроения. В таком виде мысль проще опровергнуть. Ниже вы увидите, что Рашид сформулировал эту мысль как «Я могу провалить тест».

Я попросил Рашида нарисовать падающую стрелу под этой мыслью и сказал: «Рашид, мы оба знаем, что ты один из лучших студентов, поэтому, скорее всего, ты очень хорошо сдашь тест. Но давай предположим обратное. Представим, что ты действительно провалишь экзамен в Федеральном управлении гражданской авиации США через шесть месяцев. Что это будет означать для тебя? Почему это тебя так сильно расстроит?»

Он ответил: «Я буду плохо выглядеть в глазах товарищей».

Я попросил его записать это под стрелкой и нарисовать снизу еще одну. Затем я спросил: «И что тогда? Допустим, ты провалил тест и будешь выглядеть плохо в глазах товарищей. Что это будет означать? Почему это тебя так расстроит?»

Он ответил: «Тогда они перестанут меня уважать». Я снова попросил записать эту мысль и добавить еще одну стрелку. Мы повторили этот процесс еще несколько раз и вскоре пришли к мысли «Это будет означать, что я никчемный».

Обычно техника падающей стрелы завершается, когда вы доходите до мысли вроде:

- Это будет означать, что я никчемный.
- Это будет означать, что жизнь прожита зря.
- Я никогда больше не смогу почувствовать себя счастливым.

Далее вы увидите всю цепь негативных мыслей, которую мы с Рашидом выявили на той сессии. Взгляните на эти мысли и попробуйте определить некоторые из иррациональных убеждений Рашида. Список иррациональных убеждений, приведённый ниже, поможет вам. Перечислите некоторые из иррациональных убеждений Рашида, прежде чем продолжить чтение.

Журнал настроения Рашида

Событие, которое меня расстроило: *мысли об экзамене в FAA через шесть месяцев*

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	50%		Смущение, чувствую себя глупо, унижительно, зациклен на себе	0%	
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	85%		Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	80%	
Вина, угрызания совести, стыд, сожаление	25%		Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	50%	
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	90%		Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	0%	
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	80%		Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
Я могу провалить тест. ↓	100%			1.	
2.				2.	
3.				3.	
4.				4.	
5.				5.	
6.				6.	
7.				7.	
8.				8.	

Рашид. Техника падающей стрелы

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Я могу провалить тест. ↓	100%			1.	
2. Тогда я буду выглядеть плохо в глазах товарищей. ↓	100%			2.	
3. Тогда они перестанут меня уважать. ↓	100%			3.	
4. Это будет означать, что я потратил время и деньги зря. ↓	100%			4.	
5. Значит, все, зачем я жил и работал, окажется выбро- шенным на помойку. ↓				5.	
6. Это будет означать, что я потерпел поражение. ↓				6.	
7. Это будет означать, что я никчемный.				7.	

© 2005, Дэвид Бернс.

Ответ

Вот ИУ, которые выявили мы с Рашидом:

- Перфекционизм
- Воспринимаемый перфекционизм
- Зависимость от одобрения
- Ошибка прожектора

■ Ошибка лесного пожара

Эти убеждения чрезвычайно распространены у людей, которые испытывают тревогу по поводу результатов своей работы. Беспокойство Рашида возникло не из-за того, что ему предстоит сдавать экзамен, а из-за того, как он думает об этом. По всей видимости, он строит свою самооценку на собственных достижениях и всеобщем одобрении. Его перфекционизм имеет большую силу, и Рашид предполагает, что его одноклассники относятся к нему так же предвзято и критично, как и он сам. Он чувствует себя так, будто выступает в свете прожектора и должен произвести впечатление на своих друзей, чтобы понравиться им. Также он считает, что они похожи на клонов с одинаковой реакцией, и, если один из друзей отнесется к Рашиду свысока, так же отреагируют и все остальные. Конечно, все эти установки оказывают на Рашида огромное давление.

Несмотря на то, что ИУ всегда содержат частицу правды, они обычно сильно сбивают с толку. Во-первых, Рашид был одним из лучших студентов, поэтому вероятность того, что он провалит тест, была довольно низкой. Некоторый процент студентов, которые впервые сдают экзамен в Федеральном управлении гражданской авиации США, действительно не справляется, но они могут сдать экзамен повторно, так что катастрофичное мышление Рашида было нереалистичным. То, что его карьера будет загублена или что жизнь пойдет под откос, если он не сдаст экзамен с первой попытки, было попросту неверно. Одноклассники Рашида, вероятно, мягче отреагировали бы на его неудачу, чем он думал, к тому же их гораздо больше беспокоили собственные успехи.

Я предложил Рашиду спросить у нескольких друзей, будут ли они разочарованы в нем, если он провалит экзамен и ему придется снова его сдавать. Он узнал, что они точно так же беспокоились по поводу теста, и им самим стало легче, когда они узнали, что Рашид чувствует то же самое, хотя он всегда казался таким уверенным. В конце концов Рашид сдал экзамен с превосходным результатом с первой попытки.

Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)

Достижения 1. Перфекционизм в достижениях. Я никогда не должен совершать ошибок или терпеть неудачу. 2. Воспринимаемый перфекционизм. Люди не будут любить и принимать меня, если увидят мои недостатки и уязвимость. 3. Зависимость от достижений. Моя человеческая ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности.	чтобы чувствовать собственную ценность. 5. Зависимость от любви. Я не могу считать себя счастливым и состоявшимся, не будучи уверен, что меня любят. Если меня не любят, то моя жизнь ничего не стоит. 6. Страх отвержения. Если ты меня отвергаешь, это доказывает, что со мной что-то не так. Если я одинок, я обречен на чувство одиночества и бесполезности.
Любовь 4. Зависимость от одобрения. Мне нужно всеобщее одобрение,	Уступчивость 7. Необходимость угождать другим. Я всегда должен стараться всем угодить, даже если я делаю это в ущерб себе.

8. Страх конфликтов. Люди, которые любят друг друга, не должны ссориться или спорить. 9. Самообвинение. Проблемы в отношениях, конечно, всегда моя вина.	17. Страх эмоций. Я никогда не должен чувствовать грусть, тревогу, зависть. Я не должен выходить из себя и проявлять уязвимость. Я должен скрывать свои чувства и никого не расстраивать.
Требовательность 10. Обвинение других людей. Проблемы в отношениях — это всегда вина другого человека. 11. Мне все должны. Ты всегда должен обращаться со мной так, как я ожидаю. 12. Правота. Я прав, а ты нет.	18. Воспринимаемый нарциссизм. Люди, которые дороги мне, — требовательные, манипулятивные и властные. 19. Ошибка лесного пожара. Все люди — клоны, которые думают одинаково. Если один человек невысокого обо мне мнения, вскоре слухи разойдутся, и все будут относиться ко мне так же.
Депрессия 13. Бездна. Мои проблемы неразрешимы. Я никогда не буду чувствовать себя по-настоящему счастливым и состоявшимся. 14. Никчемность/неполноценность. Я никчемный, неполноценный и некомпетентный по сравнению с другими.	20. Ошибка прожектора. Когда я разговариваю с людьми, я как будто выступаю перед ними в свете прожектора. Если я не произведу на них впечатления своей утонченностью, остроумием и оригинальностью, я им не понравлюсь. 21. Магическое мышление. Если я буду достаточно много волноваться, все будет хорошо.
Тревога 15. Эмоциональный перфекционизм. Я всегда должен чувствовать себя счастливым, уверенным и контролировать себя. 16. Страх гнева. Гнев опасен, и его нужно избегать любыми способами.	Другое 22. Низкая устойчивость к фрустрации. Я никогда не должен расстраиваться. Жизнь всегда должна быть простой. 23. Комплекс супермена/супервумена. Я всегда должен быть сильным и никогда не проявлять слабость.

© 2003, Дэвид Бернс

Техника падающей стрелы проста и может быстро обеспечить вас обилием ценной информации о ваших установках и убеждениях. Всегда начинайте с негативной мысли, которую вы записали в журнале настроения. Не так уж важно, какую именно мысль вы выберете. Пусть это

будет наиболее интересная для вас мысль. Нарисуйте падающую стрелу под ней и спросите себя: «Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему бы меня это так расстроило?» В вашем уме всплывет новая мысль, и вы можете записать ее под стрелкой.

Если вы повторите этот процесс несколько раз, через несколько шагов вы достигнете дна «колодца». Просмотрите список распространенных ИУ выше. Обычно ваши ИУ лежат на поверхности. Это упражнение поможет вам понять, почему вы уязвимы для различных проблем с настроением, которые вас беспокоят. Конечно, одного этого знания недостаточно. В следующей главе я покажу вам, как развить у себя более здоровую систему личных убеждений.

Глава 8

Как изменить иррациональное убеждение

Как же изменить иррациональное убеждение (ИУ)? Нужно выполнить три шага:

- Проведите анализ преимуществ и недостатков (АПН). Это будет вашим первым шагом. У вас не хватит мотивации изменить убеждение, пока вы не увидите, что недостатки перевешивают достоинства.
- Пересмотрите свое убеждение. Попробуйте сформулировать новое убеждение, которое сохранит достоинства, но избавит вас от недостатков.
- Проверьте убеждение. Хороший способ выяснить, является ли ИУ реалистичным или правомерным, — это провести эксперимент. Именно в этот момент интеллектуальное понимание проблемы становится подлинной и глубинной эмоциональной переменной.

Шаг 1. Анализ преимуществ и недостатков

Давайте вместе пройдемся по этим шагам. Я указал убеждение «Я должен всегда стремиться к совершенству» вверху таблицы АПН, приведённой ниже. Какие достоинства подобного мышления вы можете указать? Спросите себя: «Как это убеждение помогает мне? Каковы преимущества такого образа мыслей?» Запишите их в колонке преимуществ. Затем спросите себя, как это мышление вредит вам. Есть ли обратная сторона у постоянных попыток сделать все идеально? Какую цену вам приходится платить за это убеждение? Перечислите недостатки перфекционизма в соответствующей колонке.

Анализ преимуществ и недостатков перфекционизма

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Я должен всегда стремиться к совершенству.*

Преимущества	Недостатки

Помните, что следует перечислить достоинства и недостатки *попыток* быть совершенным или выстраивания самооценки на достижении идеала. Не указывайте достоинства и недостатки *совершенства* как такового. Возможно, в том, чтобы быть совершенным, нет недостатков, но это не вариант!

Теперь заполните таблицу АПН. Укажите все достоинства и недостатки попыток достичь совершенства. Когда вы будете готовы, сравните эти два столбца и запишите два числа, которые в сумме образуют 100, в кружках внизу таблицы. Если преимущества перевешивают недостатки, число в левом кружке будет больше. Если, наоборот, перевешивают недостатки, бóльшим окажется число справа. Помните, что иногда одно сильное

преимущество может перевесить любые недостатки, и наоборот. Когда вы закончите, взгляните на заполненный АПН.

Анализ преимуществ и недостатков перфекционизма

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: Я должен всегда стремиться к совершенству.

Преимущества	Недостатки
1. Я буду работать усердно. 2. Когда у меня хорошо получается делать свою работу, я потрясюще себя чувствую. 3. Средний результат меня не удовлетворит, моя карьера не будет посредственной. 4. Мои исключительно высокие стандарты показывают, что я очень особенный и чрезвычайно талантливый человек и что я на голову выше других людей. В конце концов, от посредственных людей не ждут совершенства! 5. Мой перфекционизм — это легкий путь к измерению моей самооценки. 6. Другие люди будут мной восхищаться, потому что я такой трудолюбивый и добросовестный.	1. Мой перфекционизм причиняет мне много стресса и беспокойства. 2. Когда я терплю неудачу или совершаю ошибку, я чувствую себя опустошенным. 3. Мой перфекционизм может мешать мне проявлять творчество или рисковать, поскольку я буду бояться провала. 4. Будет трудно что-то извлечь из критики моей работы, поскольку я буду чувствовать угрозу и необходимость защищаться. Моя самооценка всегда будет под угрозой. 5. Я часто лучше всего выполняю работу, когда расслаблен и не предпринимаю огромных усилий. 6. Я могу потерять из виду общую картину, если буду чрезмерно сосредоточен на деталях. 7. У меня довольно плохо получается ладить с другими людьми, когда я включаю перфекционизм и становлюсь требовательным. 8. Кажется, я больше нравлюсь людям, когда проявляю к ним интерес, а не когда пытаюсь впечатлить их собственными достижениями. 9. Я могу впасть в прокрастинацию, потому что каждая задача будет казаться мне неподъемной. 10. Я никогда не буду чувствовать себя успешным, потому что в действительности достичь совершенства невозможно. Всегда найдется что улучшить.



Мой пациент, который заполнял таблицу АПН, представленную выше, решил, что недостатки попыток быть совершенным перевешивают преимущества, так что он записал 35 в кружке слева и 65 справа. Однако у всех будут разные результаты. Если преимущества убеждения окажутся более сильными, это значит, что такой образ мышления эффективен для вас, поэтому, вероятно, нет нужды его изменять или отказываться от него. Если недостатки все-таки перевешивают, это означает, что убеждение не приносит вам пользы. В таком случае вы можете его пересмотреть.

Шаг 2. Пересмотрите ваше убеждение

Когда вы осознаете, что у ИУ есть как здоровая, так и нездоровая сторона, изменять их станет гораздо проще. Нет необходимости считать ваши личные ценности абсолютно иррациональными и абсурдными, и вам не придется отказываться от всех своих убеждений. Вместо этого вы можете провести небольшую мысленную настройку, отказаться от негативной стороны любого ИУ и укрепить его положительную сторону.

Давайте представим, что недостатки попыток достичь совершенства сильнее достоинств. Что бы вы сказали себе вместо «Я всегда должен стремиться к совершенству»? Запишите ваши мысли, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Есть множество способов пересмотреть свои ИУ, в том числе перфекционизм.

Нет ничего плохого в том, чтобы делать выдающуюся работу, но если я буду пытаться быть совершенным, то буду подвергать себя огромному стрессу, страдать от беспокойства и разочарования. Когда я совершаю ошибку или не достигаю цели, ни к чему испытывать стыд или считать себя ничтожеством. Конечно, всегда есть что улучшить. Можно рассматривать ошибки как возможности для обучения и личностного роста.

Если вы займете такую позицию, то ничего не потеряете, если не считать сильного стресса, напряжения и сомнений в себе. Вы можете в конце концов даже стать более продуктивным и расположенным к творчеству, потому что будете чувствовать себя более расслабленно, и ваша самооценка не будет постоянно находиться под угрозой.

Шаг 3. Подвергните убеждение проверке

Пересмотр своего ИУ приведет к изменениям на уровне ума и даст вам зацепку в работе над собой, но в глубине души вы можете по-прежнему верить, что ваше ИУ истинно. Например, вы можете осознать, что из-за перфекционизма страдаете от депрессии и тревоги, и при этом по-прежнему чувствовать, что вы должны стремиться к совершенству. Вы также можете верить, что с вами произойдет что-то ужасное, если вы перестанете себя безжалостно ругать каждый раз, когда вам не удастся достичь цели. Шаг 3 ведет к изменению на самом глубоком уровне. Вы подвергаете ИУ проверке, чтобы выяснить, было ли оно когда-либо правдивым.

В своем «Руководстве по терапии настроения» (Feeling Good Handbook) я описал профессора Медицинской школы по имени Нейт, страдающего от хронической тревоги и чувства собственной некомпетентности. Однажды он принес свое резюме. Я был поражен. На более чем 60 страницах он перечислил все свои исследовательские публикации, престижные награды, крупнейшие конференции по всему миру, где он выступал с приветственной речью. Я спросил Нейта, как низкая самооценка уживалась с этими достижениями. Он ответил, что каждый раз, когда заглядывал в резюме, чувствовал себя неуютно, потому что твердил себе, что исследования его коллег были гораздо более яркими и важными. Он считал, что его собственные труды были «вялыми» и состояли главным образом из теоретической работы, в то время как именно серьезные лабораторные исследования — это соль науки. Он сказал: «Доктор Бернс, неважно, каких высот я достигаю, этого никогда не бывает достаточно. Я чувствую, будто все время карабкаюсь вверх, чтобы добраться до вершины самой высокой горы. Но, когда я оказываюсь у цели, вместо радости от собственных достижений я вижу вдалеке еще более высокую вершину, и мое сердце опять охвачено грустью, потому что нужно снова отправляться

в путь. Где награда? Я когда-нибудь, наконец, почувствую удовлетворение от своих усилий?»

Перфекционизм, очевидно, был одним из ИУ Нейта. Он говорил себе: «Если я не могу что-то сделать идеально, не стоит этого делать вообще». Хотя он видел, что такая позиция делает его жизнь несчастливой, он не хотел от нее отказываться. Он полагал, что перфекционизм не позволял ему стать посредственностью.

Я предложил Нейту воспользоваться бланком удовольствия/совершенства, чтобы проверить это утверждение. Как вы видите ниже, я попросил его написать «Если я не могу что-то сделать идеально, не стоит этого делать вообще» вверху бланка и далее в левой колонке перечислить несколько занятий, которые потенциально могли бы приносить удовольствие, быть полезными для обучения, личностного роста или вызывать чувство достижения. Я попросил его включить самые различные занятия, связанные не только с работой.

Затем я попросил Нейта предположить, насколько удовлетворительным и стоящим будет каждое занятие, по шкале от 0 (абсолютно неудовлетворительно) до 100% (полностью удовлетворительно). Я подчеркнул, что ему нужно записать этот прогноз на бумаге перед тем, как он приступит к каждому занятию. После того, как он завершит занятие, он должен записать, насколько оно оказалось удовлетворительным и стоящим, используя ту же шкалу.

Я также попросил Нейта оценить, насколько совершенным он оказался в каждом занятии по шкале от 0 (наихудшая оценка) до 100% (полное совершенство). Таким образом он смог бы выяснить:

- Правда ли он получал удовольствие только от тех вещей, которые делал в совершенстве?
- Насколько его предполагаемый уровень удовлетворенности совпадал с реальным уровнем?
- Какие занятия были наиболее и наименее стоящими?

На следующей неделе Нейт вернулся с весьма любопытными результатами. Одним из его занятий было прочитать приветственную лекцию для новой группы студентов-медиков. Он читал эту лекцию

каждый год, потому что считался самым харизматичным лектором в Медицинской школе.

Нейт предполагал, что лекция пройдет на 70% удовлетворительно, но его реальный уровень удовлетворенности составил лишь 20%. Это было удивительно, потому что ему аплодировали стоя в течение 30 секунд, и он оценил уровень своего совершенства в этом выступлении на 90%.

Я спросил Нейта, почему уровень его удовлетворенности оказался таким низким. Он объяснил, что ему всегда аплодировали стоя, и поэтому он по привычке засекал время. Год назад студенты приветствовали его стоя более минуты по окончании выступления. В этом году они приветствовали его только полминуты, и Нейт почувствовал себя расстроенным и начал беспокоиться, что его навыки выступления уже не те, что прежде.

Я подумал: «Погодите! Я все время читаю лекции, и мне ни разу не аплодировали стоя. И этот парень жалуется, потому что ему аплодировали стоя всего лишь 30 секунд?!»

Следующая запись в бланке удовольствия/совершенства оказалась не менее интригующей. В субботу днем он обнаружил, что в его ванной прорвало трубу и залило пол. Нейт решил починить ее самостоятельно, вместо того чтобы вызвать сантехника. Он предполагал, что его уровень удовлетворенности составит всего лишь 10%, потому что у него не слишком хорошо получалось чинить что-либо в доме и ему никогда не приходилось чинить трубы.

Ему пришлось несколько раз ходить в магазин за инструментами и запчастями для ремонта, а также чтобы проконсультироваться, как сделать все правильно, поэтому ему удалось починить трубу только к 10 часам вечера. Он объяснил, что любой сантехник смог бы починить эту трубу за пять минут, поэтому оценил уровень своего совершенства на 5%. Но уровень его удовлетворенности от этого занятия составил 100%. Получается, он был в полном восторге. Нейт сказал, что это было наиболее удовлетворительное занятие, которые он делал за многие годы.

Я сказал: «Нейт, вся ваша проблема в том, что вы выбрали не ту профессию. Вам нужно было стать сантехником!»

Результат эксперимента Нейта не соответствовал его убеждению, что не стоило что-либо делать, если он не сможет сделать это в совершенстве. Его озарила мысль, что существует множество источников удовлетворения

в жизни, которые он упускал, например гулять по лесу с женой, хотя никто из них не был первоклассным походником, играть в сквош со своим сыном, хотя никто из них не был чемпионом по сквошу, или просто выбираться с семьей за мороженым теплым летним вечером.

Этот эксперимент оказал значительное влияние на самооценку Нейта, а также на его карьеру. Он сказал мне, что его чувство тревоги и собственной неполноценности снизилось, а его продуктивность значительно увеличилась, потому что он больше не волновался о том, чтобы все сделать идеально.

Нейт. Бланк удовольствия/совершенства

Убеждение: Если я не могу делать что-то идеально, лучше не делать этого вообще.

Занятие	Предполагаемый уровень удовлетворенности (0—100%)	Реальный уровень удовлетворенности (0—100%)	Уровень совершенства (0—100%)	Примечания
Прочитать приветственную лекцию для новой группы студентов-медиков	70%	20%	90%	Мне, как обычно, аплодировали стоя, но только 30 секунд.
Починка лопнувшей трубы в ванной	10%	100%	5%	Это заняло много времени, и я наделал ошибок, но сделал это!
Игра в сквош с Джо	75%	90%	40%	Мы не очень хорошо играли, но прекрасно провели время.
Пробежка	50%	85%	50%	Это была самая обычная пробежка, но, по крайней мере, я это сделал.
Прогулка за мороженым с семьей	60%	90%	50%	Мы очень здорово провели время вместе.
Подготовка черновика статьи для исследовательского журнала	50%	50%	75%	Я написал хороший план статьи, но мне кажется, что она выйдет не очень захватывающей.
Прогулка по лесу с Салли в субботу	50%	100%	25%	Мы, конечно, не чемпионы по спортивной ходьбе, но сказочно провели время.

© 2003, Дэвид Бернс.

Ваши ИУ могут сильно отличаться от убеждений Нейта, но общий процесс их анализа и проверки может быть очень схожим. Когда вы определите ваше ИУ, которое кажется причиной всех ваших проблем, вы сможете провести АПН. Если недостатки убеждения перевешивают достоинства, попробуйте скорректировать убеждение таким образом, чтобы избавиться от недостатков и оставить его преимущества. Затем вы сможете проверить ваши убеждения и на истинность. Эксперимент, который вы решите провести, будет зависеть от убеждения, которое вы проверяете, и от ситуации, которая вас расстраивает. В главе 1 вы читали о

том, как адвокат по имени Джеффри проверял свой воспринимаемый нарциссизм, рассказывая 10 коллегам, что он только что проиграл дело в суде.

Давайте потренируемся в трех шагах изменения своего ИУ. Выберите одно ИУ, которое вас больше всего интересует, из списка ниже.

- **Зависимость от любви.** Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви. Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным.
- **Воспринимаемый перфекционизм.** Другие люди не будут любить или уважать меня, если увидят, какой я неполноценный.
- **Мне все должны / Все вокруг виноваты.** Люди должны быть такими, как я ожидаю.

Теперь заполните бланк АПН для убеждения, которое вы выбрали, используя форму АПН на странице, приведенной в скобках. Спросите себя, как это убеждение помогает вам и как оно вам вредит. Когда вы перечислите все достоинства и недостатки, которые приходят вам в голову, запишите в кружках внизу таблицы два числа, которые в сумме образуют 100, чтобы обозначить, какой из списков ощущается более весомым.

Помните, что нужно перечислить достоинства и недостатки самого *убеждения*. Скажем, вы работаете над зависимостью от любви. Перечислите достоинства и недостатки зависимости вашей самооценки и способности к счастью от того, чтобы быть любимым. Не перечисляйте достоинства и недостатки того, чтобы *быть* любимым. В этом нет никаких недостатков! По крайней мере, я не могу придумать ни одного.

Но если вы строите вашу самооценку на любви, получаемой от других людей, в этом будет множество положительных и отрицательных последствий. С положительной стороны, вы будете чувствовать себя счастливым и достойным, если вас любят. С негативной стороны, любой отказ может оказаться крайне разрушительным, а ваше требование любви может отталкивать людей. Уверен, что вы сможете придумать еще больше достоинств и недостатков. Когда вы закончите с вашим АПН, просмотрите заполненный бланк для этого убеждения на следующей странице. Я не заполнил графы с цифрами внизу, потому что эти оценки слишком

индивидуальны и не существует какого-либо «правильного» ответа. Когда вы закончите, мы обсудим, как пересмотреть любое ИУ, которое создает проблемы.

Анализ преимуществ и недостатков зависимости от любви

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви. Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным.*

Преимущества	Недостатки

Анализ преимуществ и недостатков зависимости от любви

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви. Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным.*

Преимущества	Недостатки
1. Когда я чувствую, что меня любят, это потрясает. 2. Если я верю, что настоящее счастье и высокая самооценка могут возникнуть только благодаря чьей-то любви ко мне, мне не придется брать на себя ответственность за собственное счастье. 3. Большинство людей согласятся, что нельзя чувствовать себя поистине счастливым и реализованным без чьей-то любви, то есть мои убеждения разделяют множество других людей. 4. Это убеждение кажется верным, так что я чувствую, что честен с собой. 5. Я буду общительным и стану усердно работать над тем, чтобы понравиться другим людям. 6. Я могу винить других людей в собственном несчастье. 7. Я могу чувствовать себя жертвой и жалеть себя, когда кто-нибудь меня отвергает. 8. Это убеждение будет поддерживать во мне мотивацию ходить на свидания и общаться с другими людьми. 9. Фантазия о принце или принцессе, которые подарят мне другую жизнь и исполнят все мои мечты, кажется такой романтической и волнительной!	1. Я буду впадать в депрессию каждый раз, когда окажусь один. 2. Я могу показаться слишком навязчивым и поэтому отталкивающим. 3. Отвержение будет для меня катастрофой. 4. Я буду чрезмерно чувствителен к конфликтам и разногласиям с другими людьми. Вместо того чтобы слушать, я буду стараться защититься, потому что все время буду испытывать страх. 5. Моя самооценка всегда будет под угрозой. 6. Если я верю, что самооценка основывается на том, чтобы получить что-то от партнера, возможно, я пытаюсь получить от другого то, что могу дать только сам себе. 7. Другие люди будут контролировать мое настроение и самооценку. 8. Я всегда буду в невыгодном положении, пытаюсь добиться кого-то. Человек получит слишком много власти надо мной и потеряет ко мне уважение.



© 2003, Дэвид Бернс.

Анализ преимуществ и недостатков воспринимаемого перфекционизма

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Другие люди не будут любить или уважать меня, если увидят, какой я неполноценный.*

Преимущества	Недостатки



© 2003, Дэвид Бернс.

Анализ преимуществ и недостатков воспринимаемого перфекционизма

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Другие люди не будут любить или уважать меня, если увидят, какой я неполноценный.*

Преимущества	Недостатки
1. Я буду усердно работать над тем, чтобы впечатлить других людей. 2. Люди любят победителей, так что, если у меня хорошо получается делать свою работу, люди будут уважать меня и восхищаться мной. 3. Мне не придется делиться своими чувствами или рассказывать людям, что у меня на самом деле внутри. 4. Мне не грозит быть отвергнутым. 5. Я могу прятать свои слабости и представлять миру только «парадный» образ себя. 6. Я могу чувствовать себя жертвой и втайне обижаться на людей за то, что они так сильно осуждают меня и не принимают таким, какой я есть на самом деле. 7. Я буду всегда производить впечатление, что спокоен и что у меня все под контролем. 8. Я буду чувствовать, что честен с собой и принимаю горькую правду жизни, потому что люди иногда жестоко отвергают тех, кто терпит неудачу.	1. Я буду чувствовать, будто мне нужно быть совершенным, чтобы заслужить любовь окружающих. 2. Я не смогу быть открытым с другими людьми. 3. Я могу начать защищаться и вставать в оборонительную позицию каждый раз, когда кто-то меня критикует, потому что буду чувствовать, что всегда обязан быть правым. Это может запускать еще больший конфликт внутри меня, потому что другой человек будет злиться и чувствовать, что я не способен его услышать. 4. Люди так и не узнают настоящего меня. 5. Я буду чувствовать тревогу каждый раз, когда буду находиться рядом с другими людьми. 6. Я буду держаться от людей на расстоянии. 7. Я никогда не достигну той близости, которой хочу. 8. Я могу недооценивать людей и строить о них неверные предположения. Они могут оказаться более благосклонными, чем я думаю. 9. Попытки быть все время идеальным требуют огромного вложения времени и энергии. Это опустошает. 10. Большинству людей я нравлюсь больше, когда веду себя более спонтанно и не прилагаю столько усилий, чтобы понравиться. 11. Я могу втайне досадовать на тот факт, что люди кажутся такими осуждающими и требовательными.



© 2003, Дэвид Бернс.

Анализ преимуществ и недостатков убеждений «Мне все должны» и «Все вокруг виноваты»

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Люди должны быть такими, как я ожидаю.*

Преимущества	Недостатки



© 2003, Дэвид Бернс.

Анализ преимуществ и недостатков убеждений «Мне все должны» и «Все вокруг виноваты»

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Люди должны быть такими, как я ожидаю.*

Преимущества	Недостатки
1. Я смогу чувствовать свое моральное превосходство над ними. 2. Я буду держаться от людей на расстоянии. Мне не нужно будет с ними сближаться. 3. Я могу винить людей в проблемах в отношениях с ними. 4. Мне не придется думать о собственном вкладе в эту проблему. 5. Это убеждение защищает меня от чувства уязвимости. Я могу впасть в ярость вместо того, чтобы чувствовать себя обиженным или расстроенным, если все идет не так, как я хочу. 6. Я буду чувствовать себя уверенным в том, что я прав, а другие люди неправы. 7. Я могу мечтать о мести и оправдывать свое агрессивное поведение. 8. Гнев придает силы и будоражит. Он дает мне понимание того, кто я есть на самом деле и за что я готов бороться. 9. Я могу рассказывать своим друзьям, какой другой человек придурок и неудачник. 10. Я буду полагаться только на себя. Я не позволю другим людям мной манипулировать.	1. Я все время буду чувствовать себя разозленным, обиженным и измотанным. 2. Будет трудно разрешить конфликты и разногласия, потому что мне всегда нужно быть правым. Из-за этого другой человек всегда будет чувствовать, что ему нужно защищаться. 3. Моих друзей может отталкивать мое негативное отношение к другим людям и постоянные жалобы на них. 4. У меня все время будет кислое и циничное настроение. 5. Я не смогу чувствовать сильной радости или желания творить. 6. Гнев может быть очень опустошающим и изматывающим. 7. Я буду выходить из себя, потому что другие люди будут упрямиться, если я начну их обвинять, и будут настаивать, что я во всем виноват. 8. У меня будет много врагов. 9. У меня могут появиться проблемы со здоровьем, например повышенное давление или сердечный приступ. 10. Истина в том, что мир не будет таким, как я ожидаю, неважно, насколько я зол и требователен.



Если вам понравилось заполнять бланки АПН, вы можете поработать и с другими убеждениями. Они позволяют многое узнать о нашем мышлении. Иногда, к своему удивлению, вы обнаруживаете, как много скрытых достоинств и недостатков может иметь убеждение.

Что ж, давайте предположим, что недостатки убеждения перевешивают достоинства. Тогда вы можете пересмотреть свое убеждение таким образом, чтобы избавить его от недостатков. Давайте посмотрим, сможете ли вы пересмотреть свое убеждение в зависимости от любви: «Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви. Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным». Запишите ваше новое убеждение.

Ответ

Вот один из способов, как можно его переформулировать:

Неразумно полагаться на кого-то еще в достижении собственного счастья или чувства собственной ценности, потому что мой мир разрушится, если другой человек меня отвергнет. Более того, моя навязчивость может отталкивать людей и саботировать мои отношения. Прекрасно быть с тем, кого я люблю, но то, что я делаю самостоятельно, также может приносить мне огромное удовольствие.

Вот еще один подход, который может сработать:

Мне, может быть, и хочется любовных отношений, но я не хочу в них *нуждаться*. Любовь другого человека никогда не сможет заставить меня почувствовать себя ценным, и отвержение другого человека также не лишит меня чувства собственной ценности. Если кто-то расстроится из-за меня, я попробую понять, что он чувствует, и спросить, что я такое сделал, что задел его или вызвал раздражение. Если мы обговорим эти вещи, то, вероятно, почувствуем, что стали ближе друг к другу. Если он откажется обсуждать проблему и предпочтет отвергнуть меня, это, конечно, меня расстроит, но не станет концом света, и это не будет означать, что я ничтожество. На самом деле такой поступок больше скажет о нем самом.

Когда вы пересматриваете ИУ, освобождается огромное пространство для творчества и индивидуальности. Если вы пересмотрите убеждение осмысленно, то, безусловно, от этого выиграете. Вам не придется отказываться от того, что для вас ценно или во что вы верите. Вы выработаете более устойчивую и реалистичную систему ценностей, которая не обрушится на вас, если обстоятельства усложнятся.

Пересмотрев свое убеждение, вы захотите изменить его на самом глубоком уровне. Какой эксперимент поможет вам проверить убеждение «Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви. Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным»? Запишите свои идеи.

Ответ

Вы можете запланировать занятия, которые будете делать самостоятельно или в компании других людей, и сравнить, сколько удовольствия они вам принесут. Используйте бланк предполагаемого удовольствия, представленный ниже, когда будете проводить этот эксперимент. Наверху я указал убеждение, которое мы будем проверять. В левой колонке запланируйте несколько занятий, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для обучения или личного роста. Убедитесь, что вы включили как те занятия, которые можете сделать самостоятельно, такие как бег или уборка рабочего стола, так и те, которые можно делать в компании, такие как поход в кинотеатр или прогулка с другом. В колонке «С кем» укажите, кто составит вам компанию. Если вы планируете заняться чем-то самостоятельно, напишите в этой колонке «сам». Не пишите слово «один», потому что на самом деле вы никогда не одиноки. У вас всегда есть вы.

Бланк предполагаемого удовольствия

Убеждение: Я не могу чувствовать себя поистине счастливым или реализованным без любви.
Если меня отвергли или я одинок, то я обречен чувствовать себя никчемным и несчастным.

Занятие Запланируйте занятия, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для обучения или личного роста	С кем Напишите «сам», если планируете делать это в одиночку	Предполагаемое удовольствие (0–100%) Запишите до каждого занятия	Реальное удовольствие (0–100%) Запишите после каждого занятия

© 2003, Дэвид Бернс.

В колонке планируемого удовольствия предположите, сколько удовлетворения принесет вам каждое занятие, от 0 (вовсе нет) до 100% (крайне удовлетворительно). Убедитесь, что вы заполнили эту колонку *до* того, как приступить к занятию. После того, как вы завершите каждое занятие, определите, сколько удовольствия оно принесло, в колонке реального удовольствия, используя ту же шкалу.

Когда вы посмотрите на полученные цифры, то сможете сравнить ваше предполагаемое удовольствие с реальным удовольствием, которые вы испытали от занятия. Часто люди видят, что многие занятия принесли гораздо больше удовольствия, чем они предполагали. Это открытие может вдохновить на то, чтобы чаще обращаться к этим занятиям. Также вы можете сравнить удовлетворение, которое вы получаете от занятий в компании, с удовлетворением, которое вы испытываете от самостоятельных занятий. Вы обнаружите, что некоторые из самых счастливых моментов приходят, когда вы наедине с собой.

Не хочу преуменьшать важность отношений с другими людьми. Однако бланк предполагаемого удовольствия может показать вам, что способность испытывать счастье не обязательно зависит от других людей. Эта идея может освободить вас от ловушки мышления, что вам нужно полагаться на других людей в своей самооценке, и, парадоксальным

образом, привести к более удовлетворительным отношениям с другими людьми.

Глава 9

Техника «Что, если»

Техника падающей стрелы помогает определить иррациональные убеждения, которые делают вас уязвимым для тревоги, депрессии и проблем в отношениях с другими людьми. Техника «Что, если» помогает разоблачить пугающие фантазии, которые запускают вашу тревогу. Когда вы встретитесь с этими фантазиями лицом к лицу, то сможете победить свои страхи навсегда.

Кристин была разведена и жила в Филадельфии с двумя сыновьями 9 и 11 лет. Она принадлежала к влиятельной семье и активно занималась благотворительностью. Однако Кристин страдала от агорафобии в течение многих лет и не могла выйти из дома, если ее не сопровождали дети или кто-то из близких друзей.

Я попросил Кристин заполнить журнал настроения, чтобы выяснить, чего она боялась. Расстраивающим событием оказалась просто мысль о самостоятельном походе в магазин. Она чувствовала депрессию, тревогу, вину, стыд, собственную неполноценность, одиночество, неловкость, уныние и злость. Она говорила себе: «Если я пойду в магазин одна, может случиться что-то ужасное».

Я решил изучить страх Кристин, используя технику «Что, если». Она подобна технике падающей стрелы, но специально предназначена для работы с тревогой. Нарисуйте стрелку, направленную вниз, под негативной мыслью в журнале настроения и задайте себе вопросы вроде следующих: «Что, если бы это было правдой? Что самое страшное может случиться? Чего я больше всего боюсь?» В вашем уме всплывет новая фантазия. Запишите ее под стрелкой и нарисуйте еще одну под этой мыслью. Продолжайте задавать себе те же вопросы: «Что, если бы это действительно произошло? Чего я больше всего боюсь?» Если вы повторите этот алгоритм несколько раз, вы придете к основной фантазии, которая запускает ваши страхи.

Я попросил Кристин нарисовать падающую стрелу под негативной мыслью и сказал: «Предположим, вы решили прогуляться по магазину самостоятельно. Что самое страшное может случиться? Чего вы больше всего боитесь?»

Кристин ответила: «Я могу уронить на тротуар носовой платок и не заметить этого». Я попросил записать эту мысль сразу под стрелкой и нарисовать внизу еще одну стрелку, как показано ниже. Вот какой диалог произошел между нами дальше:

Дэвид. Предположим, именно это и случилось. Вы обронили платок по дороге к магазину. Что случится тогда? Чего вы больше всего боитесь?

Кристин. Что именно на том месте, где я обронила платок, может быть совершено ужасное преступление. Возможно, кого-то убьют.

Дэвид. Хорошо, продолжайте, запишите эту мысль под стрелкой и нарисуйте еще одну стрелку. А теперь предположим, что и *это* произошло. Вы обронили платок на тротуар, и на этом же самом месте произошло убийство. И что тогда? Чего вы больше всего боитесь?

Кристин. Полиция может найти мой платок на месте преступления и установить, что он принадлежит мне. Например, при помощи анализа ДНК.

Дэвид. Хорошо, запишите это и снова нарисуйте стрелку. Теперь давайте предположим, что полиция *действительно* нашла ваш платок. Что тогда?

Кристин. Что ж, они могут сделать вывод, что я убийца, и арестовать меня. У меня не будет алиби, потому что я была одна.

Дэвид. Хорошо, предположим, что полиция арестует вас и вызовет на допрос, а у вас не окажется алиби. Что будет, если это произойдет? Чего вы больше всего боитесь теперь?

Кристин. Они могут осудить меня и обвинить в убийстве.

Дэвид. И что тогда?

Кристин. И тогда они посадят меня в тюрьму на всю оставшуюся жизнь.

Дэвид. Да уж, никто не захочет провести остаток жизни за решеткой. Но что это будет означать для вас? Что вас больше всего пугает в тюремном заключении?

Кристин выпалила: «Моим сыновьям придется расти одним, без матери. Меня не будет рядом». Она расплакалась, и казалось, что мы задели нужные струны.

Когда Кристин перестала плакать, я попросил ее рассказать побольше об этом страхе. Конечно, ни одна мать не захочет оказаться за решеткой и быть разлученной со своими детьми, но этот сценарий казался крайне неправдоподобным. Почему Кристин так беспокоилась по поводу сыновей?

Кристин объяснила, что у Тома, ее 11-летнего сына, возникли проблемы в школе. К тому же несколько соседей недавно пожаловались полиции, что кто-то по ночам бьет их окна. Несколько дней спустя полиция поймала Тома на том, что он бросает камни в окна соседям, и пригрозила отправить его в тюрьму для несовершеннолетних, если его поведение не исправится. Кристин также получала уведомления из школы, в которых говорилось, что Том пропускал уроки и ввязывался в драки. Ее выводило из себя такое поведение сына, но она не хотела читать нотации. Она пыталась дисциплинировать его при помощи любви и логики, но эти стратегии оказались неэффективными. Она также злилась, что ее бывший муж баловал мальчиков и не поддерживал ее усилий в их воспитании, но она не высказывала ему этих чувств, потому что была очень *милым* человеком и не хотела мутить воду.

Кристин. Техника «Что, если»

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Если я пойду в магазин одна, может случиться что-то ужасное.	100%			1.	
↓					
2. Я могу уронить на тротуар носовой платок и не заметить этого.	100%			2.	
↓					
3. На том месте, где я обронила платок, может быть совершено ужасное преступление, например убийство.	100%			3.	
↓					
4. Полиция может найти мой платок на месте преступления и установить, что он принадлежит мне.	100%			4.	
↓					
5. Они могут сделать вывод, что я убийца, и арестовать меня.	100%			5.	
↓					
6. Тогда меня осудят за убийство и посадят в тюрьму на всю оставшуюся жизнь.	100%			6.	
↓					
7. Тогда моим сыновьям придется расти одним, без матери.	100%			7.	

© 2003, Дэвид Бернс.

Складывалось впечатление, что страхи Кристин возникали из-за невыраженных эмоций. В фантазии Кристин ее обвиняли в преступлении, которого она не совершала. Но в глубине души она боялась, что Том станет преступником. Она злилась на него и при этом чувствовала вину, потому что считала, что сама во всем виновата, так что в ее фантазиях именно сама Кристин оказалась в тюрьме. В то же самое время она наказывает Тома, потому что ему придется расти без матери. Психологи называют это «мазохистское решение». Иными словами, чем больше вы наказываете сами себя, тем больше вы наказываете других.

Когда Кристин пытается игнорировать свою злость, та снова оказывается на поверхности в виде пугающих фантазий. Вы можете пытаться игнорировать гнев, но он всегда косвенным образом выходит наружу. А тревога практически всегда является символическим выражением того, что у вас на самом деле внутри.

Мы с Кристин обсудили, как можно воспитывать Тома строго, но с любовью. Ей не терпелось обучиться этому навыку, потому что она понимала, что своей «хорошостью» ничего не добьется. Я также научил ее, как эффективнее общаться с бывшим мужем, чтобы перестать ссориться и начать работать в команде. У Кристин значительно выросли навыки

коммуникации и уверенность в себе. Учительница Тома прислала Кристин записку, что в его поведении и оценках прослеживалось значительное улучшение, а несколько месяцев спустя его выбрали президентом класса.

Но, несмотря на то, что мы разрешили некоторые проблемы, подсознательно беспокоящие Кристин, она все еще боялась выходить из дома одна. Рано или поздно ей бы пришлось встретиться с этим страхом. Я предложил ей попробовать выйти из дома субботним утром и посидеть на скамейке в парке в нескольких кварталах от ее дома. Я сказал ей сидеть на скамейке, пока ее тревога не уйдет или значительно не ослабнет, даже если на это уйдет час или больше. И добавил, что она может взять блокнот и записывать интенсивность своей тревоги каждые несколько минут по шкале от 0 (никакой тревоги) до 100% (абсолютная паника). Также она могла записывать любую пугающую мысль или фантазию, которая у нее всплывала. Эта техника называется «самонаблюдение».

Кристин сказала, что задание звучало пугающе, но согласилась попробовать, потому что была намерена покончить со своей агорафобией. Я добавил, что, если тревога начнет брать верх, она может попробовать отвлечь себя, изо всех сил концентрируясь на том, что потребует от нее полного сосредоточения. Кристин ответила, что возьмет с собой кубик Рубика, если потребуется.

Наконец день икс настал. Кристин заставила себя дойти до парка и сесть на скамейку. Тревога достигла 90%, Кристин переполняли мысли о том, что ее арестуют и отправят в тюрьму. Но она сидела и заставляла себя преодолевать тревогу в течение почти 20 минут.

Вдруг она заметила полицейского примерно в 15 метрах от себя. Тревога взлетела до 100%, и Кристин испытала практически неконтролируемый импульс побежать домой. Но она помнила о своем обещании не покидать своего места, независимо от того, насколько сильной будет ее тревога, поэтому она разглядывала собственные ноги и старалась изо всех сил казаться невидимой. Она видела полицейского краем глаза и отчаянно надеялась, что он уйдет.

Вместо этого он повернулся и неторопливо двинулся к ней. Полный кошмар! Она достала кубик Рубика и начала с ним возиться. Но полицейский все приближался и приближался. Внезапно она увидела пару черных туфель на дорожке прямо у себя перед носом и осознала, что офицер полиции смотрит на нее и чего-то ждет.

Она осознала, что попалась. Положив кубик Рубика на колени, она посмотрела вверх и вытянула руки перед собой, чтобы на нее надели наручники. Но когда она взглянула на полицейского, то увидела, что это был офицер О'Райли, пожилой ирландец, которого она знала с детства. Он улыбнулся ей от души и сказал: «Доброе утречко, Кристин! Ну что за прекрасный день, а? Здорово повстречаться с вами здесь!»

В мгновение ока страхи Кристин исчезли. Она с удовольствием поболтала с офицером несколько минут, а затем провела несколько часов в центре города, гуляя по магазинам и делая все то, на что не решалась в течение многих лет. Она сказала, что за все это время не испытала ни капельки тревоги. Она попрощалась со своей агорафобией навсегда.

Кристин помогли выздороветь пять техник. Во-первых, мы вскрыли фантазию, которая стояла за ее страхами, при помощи техники «Что, если». В то же время мы вытащили наружу гнев и обиду, которые подпитывали ее страхи. Это была техника скрытых эмоций. Наконец, мы соединили технику погружения, одну из разновидностей интенсивной экспозиции, самонаблюдение и отвлечение внимания, так что Кристин смогла встретиться с монстром, которого больше всего боялась.

Техника «Что, если» поможет вам обнаружить фантазию, которая запускает ваши страхи, но одного этого открытия будет недостаточно. В конечном итоге вам придется встретиться со своим страхом, как это сделала Кристин. Форма экспозиции, которую вы используете, будет зависеть от природы ваших страхов. Мы поговорим о нескольких инновационных техниках экспозиции в части III.

Глава 10

Техника сострадания

Многие из нас пользуются двойными стандартами. Если мы расстроены, то подвергаем себя безжалостной самокритике. Но, если мы разговариваем с близким другом, у которого точно такая же проблема, то будем относиться к нему гораздо добрее и более объективно. Когда вы используете [технику двойных стандартов](#), вы отказываетесь от подобного подхода и относитесь к себе и другим, ориентируясь на один и тот же стандарт, который основан на истине и сострадании.

Вот как это работает. Когда вы переживаете тревогу и депрессию, ваш ум обычно переполнен негативными мыслями о вас самих и о жизни. Вы можете говорить себе: «Не так уж я и хорош», «Я все испортил», «Ничего никогда не изменится». Спросите себя: «Как бы я разговаривал с близким другом, у которого та же проблема? Буду ли я говорить ему эти жестокие вещи? Если нет, почему?»

Возможно, вы решите, что не станете говорить с другом таким образом, потому что это жестоко и в первую очередь потому, что эти мысли нереалистичны. Если так, подумайте, что бы вы сказали другу вместо этого. А затем спросите себя, смогли бы вы разговаривать с собой с таким же состраданием.

Несколько лет назад я вел трехдневный интенсивный семинар для небольшой группы психотерапевтов во Флориде. Семинар был посвящен исцелению личных проблем, а также обучению психотерапии. Тема была задана крылатой фразой: «Доктор, исцели себя сам».

Семейный психотерапевт по имени Уолтер рассказал, что он пытался справиться с тревогой и депрессией в течение нескольких месяцев, потому что Пол, мужчина, с которым он прожил восемь лет, нашел нового любовника и бросил его. Когда Уолтер узнал, что они вместе отправились на Гавайи, чтобы отметить день рождения Пола, он почувствовал себя полностью опустошенным. Ему было так стыдно, что он даже не сообщил

своим родителям о расставании с Полом. Он положил руку на сердце и сказал: «Мне очень тяжело вот тут. Я просто чувствую сильнейшее одиночество и пустоту из-за этих переживаний. У меня была жизнь, в которой все было размеренно и предсказуемо. И вдруг я этого лишился и чувствую себя очень одиноко. Это состояние кажется таким абсолютным и окончательным. Я чувствую, как будто эта боль будет длиться вечно, до конца времен».

Я всем сердцем сочувствовал Уолтеру. Было трудно видеть, сколько боли ему приходится испытывать, потому что он казался таким добрым и мягким. Конечно, чувство потери естественно, когда вы лишаетесь человека, который был вам так сильно дорог. Но больше всего боли вы испытываете из-за собственных мыслей, а не из-за самого отвержения. Иногда эти мысли чрезвычайно искажены и причиняют нам массу страданий.

Я спросил Уолтера, как он размышлял и что чувствовал по поводу разрыва с Полом. Что он говорил себе? Он ответил: «Я чувствую невероятную вину и стыд, и мне кажется, что это была моя вина. Возможно, я был недостаточно умен, привлекателен или динамичен в отношениях. Возможно, я не был эмоционально вовлечен в них. Мне кажется, что я допустил ошибку, иначе Пол не оставил бы меня. Иногда я чувствую себя полной фальшивкой. Только посмотрите, я — семейный психотерапевт, специалист по бракам, а мои собственные отношения не удалась. Я чувствую себя неудачником, настоящим неудачником».

Уолтер чувствовал грусть, тревогу, вину, собственную никчемность, одиночество, смущение, безнадежность, расстройство и гнев. Большинство этих чувств были крайне сильны. Он записал следующие пять негативных мыслей в журнале настроения:

1. У меня никогда не будет новых романтических отношений.
2. Со мной, должно быть, невозможно жить рядом и состоять в отношениях.
3. Вероятно, со мной что-то не так.
4. Я все испортил и спустил свою жизнь в унитаз.
5. Я окончу свою жизнь стариком, жирным, седым и одиноким.

Он был полностью убежден во всех этих мыслях. Используйте галочки, чтобы отметить все искажения, которые вы увидели в негативных мыслях Уолтера. Вы можете вспомнить [определения когнитивных искажений](#).

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Утверждения со словом «должен»	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные заключения ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Как вы видите ниже, мы с Уолтером нашли все 10 искажений в его мыслях.

Искажения Уолтера

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Уолтер смотрит на все в черно-белых тонах. Он говорит себе, что его отношения оказались полным провалом и что он один виноват в разрыве.
2. Сверхобобщение	✓	Уолтер делает ложное обобщение, перенося опыт разрыва на всю свою личность и говоря себе, что он никчемный, его невозможно любить и он ни на что не годен. Вот почему он чувствует такой стыд и безнадежность.
3. Негативный фильтр	✓	Уолтер концентрируется на всех своих неудачах и отбрасывает множество собственных положительных качеств.
4. Обесценивание положительного	✓	Уолтер недооценивает себя и упускает тот факт, что он добросердечный, преданный и сострадательный человек.
5. Поспешные заключения ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓	Он допускает ошибку предсказания, когда говорит себе, что у него больше никогда не будет романтических отношений и он кончит жизнь толстым и одиноким.
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Он преувеличивает свою роль в проблеме и преуменьшает роль Пола. В то время как его стремление проанализировать собственную роль в их разрыве достойно восхищения, он не учитывает тот факт, что для танго нужны двое.
7. Эмоциональное обоснование	✓	Он <i>чувствует</i> вину, так что предполагает, будто полностью виноват в разрыве. Он <i>чувствует</i> себя никчемным и делает вывод, что действительно является неудачником. Он <i>чувствует</i> себя безнадежным, поэтому говорит себе, что обречен на вечное одиночество.
8. Утверждения со словом «должен»	✓	Уолтер говорит себе, что не должен иметь недостатки или терпеть неудачи. Он также, кажется, верит, что если он любящий и верный партнер, то все его отношения будут длиться вечно.
9. Ярлыки	✓	Он думает о себе как о фальшивке и неудачнике.

Вы видите, что большая часть страданий Уолтера возникает из-за его нелогичных мыслей об отвержении. Даже можно сказать, что он относится к самому себе гораздо более строго, чем Пол. Я предположил, что техника двойных стандартов может помочь, потому что Уолтер показался мне очень отзывчивым и сострадательным человеком. Я спросил, что бы он сказал близкому другу, которого отверг тот, с кем он жил в течение восьми лет. Я сказал: «Разве ты скажешь ему, что с ним что-то не так или с ним невозможно жить рядом и что он испортил всю свою жизнь и спустил ее в унитаз?»

Уолтер, казалось, был в шоке и сказал, что никогда бы не сказал такого своему другу. Я предложил попробовать разыграть по ролям эту ситуацию, чтобы он показал мне, что именно сказал бы другу, который оказался в том же положении. Я попросил Уолтера представить, что у него есть хороший друг по имени Кирк. Он — практически клон Уолтера. Кирк тоже работает семейным психотерапевтом и является специалистом по бракам, он того же возраста, и все его сильные и слабые стороны — такие же, как у Уолтера. К тому же он только что расстался со своим любовником Джейком после восьми лет совместной жизни. Я сказал, что сыграю роль Кирка, а Уолтер сыграет самого себя. Вот как развернулся наш диалог:

Кирк (роль которого играет Дэвид). Уолтер, можно с тобой поговорить?

Уолтер. Что такое?

Кирк. Не знаю, слышал ли ты новости. Мы с Джейком расстались около месяца назад, и только что я узнал, что он отправляется на Гавайи, чтобы отпраздновать свой день рождения с новым любовником. Я просто опустошен.

Уолтер. Мне так жаль это слышать. Ты, должно быть, чувствуешь себя ужасно.

Кирк. Я действительно чувствую себя ужасно. Я думаю, что все испортил. Должно быть, со мной что-то не так, и кажется, что я не смогу никогда вступить в новые отношения. Скажи, я прав?

Уолтер. Могу представить, что это был огромный удар, когда Джейк тебя оставил, но я не уверен, что понимаю, о чем ты говоришь. Как ты пришел к выводу, что с тобой что-то не так или что у тебя никогда не будет новых отношений?

Кирк. Я чувствую, что это была моя вина, потому что ощущаю себя таким никчемным и виноватым. И мне очень стыдно. Мне кажется, что я ни на что не годен и со мной, наверное, что-то не так.

Уолтер. По-моему, ты слишком жесток к себе. Ты сделал что-то, что расстроило Джейка? Как ты думаешь, что ты сделал не так?

Кирк. Мне ничего конкретного не приходит в голову. Я просто чувствую, что он оставил меня, потому что я был недостаточно хорош. Иначе почему бы ему уходить?

Уолтер. Это ужасно грустно, что Джейк ушел, и я всем сердцем тебе сочувствую. Я знаю, как опустошающе это может быть. Но люди уходят из отношений по разным причинам. Возможно, ему стало скучно. Возможно, он разозлился на что-то. Возможно, его что-то беспокоило. Может, его просто соблазнил какой-то симпатичный парень, с которым он познакомился. Есть столько причин, по которым это могло произойти. И даже если между вами был какой-то конфликт, именно он ушел из отношений, даже не попытавшись разобраться, а не ты.

Кирк. Возможно, так и есть, но факт остается фактом. Он меня оставил, какой бы ни была причина, и я чувствую, что у меня никогда снова не будет достойных отношений. Я чувствую, что моя жизнь идет к концу, и мне больше не на что надеяться, меня ждет одиночество, стыд и несчастье на всю оставшуюся жизнь.

Уолтер. Как ты пришел к выводу, что ты больше никогда не будешь в отношениях? Это звучит слишком категорично. У тебя же были отношения?

Кирк. Ну да, как раз в течение последних восьми лет. И до этого тоже.

Уолтер. Похоже, что ты уже несколько раз был в отношениях, в последний раз они продлились восемь лет. Все верно?

Кирк. Да, так и есть.

Уолтер. Тогда мне интересно, разумно ли утверждать, что у тебя никогда не будет отношений в будущем. На мой взгляд, это не вполне согласуется с тем, что ты рассказал.

Кирк. Ты имеешь в виду, что, поскольку у меня уже не раз были отношения, возможно, у меня снова будут отношения в будущем, даже несмотря на то, что сейчас я чувствую себя ужасно?

Уолтер. Абсолютно верно!

Кирк. Ты говоришь это, чтобы я почувствовал себя лучше или потому что это правда?

Уолтер. Я говорю так потому, что это факт. За свою жизнь ты уже несколько раз вступал в отношения, поэтому кажется чрезвычайно вероятным, что в будущем у тебя снова будут отношения.

Дэвид (снова в роли себя). Я действительно согласен с тем, что ты говоришь, Уолтер. Но будет ли это справедливо для тебя? В конце концов, твой друг — совсем как ты.

Уолтер. Я вижу, что вы имеете в виду. Думаю, для меня это также будет справедливо.

Обратите внимание, что во время нашего ролевого отыгрыша Уолтер достаточно убедительно утверждал, что его негативная мысль «У меня никогда не будет новых романтических отношений» не была очень реалистичной. Казалось, что техника двойных стандартов определенно помогала ему, но я хотел в этом убедиться. Я спросил Уолтера, может ли он придумать положительную мысль, которая опровергнет его первую негативную мысль из журнала настроения. Вы увидите результат ниже. Эта мысль казалась Уолтеру реалистичной, поэтому он оценил ее на 95% в колонке «% убежденности». Это означало, что она удовлетворяла необходимому условию для эмоциональной перемены. К тому же убежденность Уолтера в его негативной мысли снизилась с 95 до 15%. Это означало, что положительная мысль также удовлетворяла достаточному условию для эмоциональной перемены.

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. У меня никогда не будет новых романтических отношений.	95%	15%	СО, НФ, ОП, ЧМ, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	1. Для этого нет никаких оснований. Я уже много раз был в отношениях в прошлом. Я чувствую, что у меня никогда не будет новых отношений, потому что сейчас испытываю сильную боль. Но со временем эти чувства уйдут, и я начну снова сближаться с людьми так же, как всегда происходило в прошлом.	95%

Почему вдруг произошла эта перемена? Во время нашего диалога Уолтер смог посмотреть на ситуацию отвержения гораздо более реалистично и сострадательно, потому что почувствовал, как бы он разговаривал с близким другом, которого только что отвергли. Но на самом деле говорил сам с собой.

Я хотел убедиться, что Уолтер действительно одерживает победу в битве с самокритичной стороной своего ума, поэтому я продолжил с ним диалог в ключе техники двойных стандартов. На этот раз я сосредоточился на второй негативной мысли Уолтера: «Со мной, должно быть, невозможно жить и состоять в отношениях». Я спорил настолько убедительно, насколько мог, потому что хотел проверить, сможет ли он снова попасть в цель. И снова я играл роль Кирка, друга Уолтера.

Кирк. Уолтер, есть еще одна сторона проблемы, о которой я тебе не говорил. Ты не понимаешь, со мной невозможно жить и иметь отношения. Это — настоящая причина того, что я чувствую себя так плохо, и поэтому буду один всю оставшуюся жизнь.

Уолтер. Ничего себе, я удивлен слышать от тебя это, потому что знаю тебя уже очень долго и никогда не думал так о тебе. На самом деле ты

всегда был очень отзывчивым и открытым человеком и преданным другом. Каким образом ты пришел к заключению, что с тобой невозможно иметь отношения?

Кирк. Ну, мои отношения с Джейком распались. Разве это не доказывает, что со мной невозможно быть в отношениях?

Уолтер. Я хочу быть честным: то, что ты говоришь, не очень осмысленно. Во-первых, Джейк также вносил свой вклад в эти отношения. Для танго нужны двое. И во-вторых, ты состоял в достаточно успешных отношениях с ним в течение восьми лет. Как ты можешь утверждать, что с тобой невозможно жить?

Кирк. Давай удостоверимся, что я правильно тебя понял. Ты говоришь, что я был в достаточно успешных отношениях в течение восьми лет, и поэтому мысль, что со мной невозможно жить или иметь отношения, не имеет смысла?

Уолтер. Ты все правильно понял, просто великолепно.

В этот момент лицо Уолтера озарилось, как будто в его уме вдруг зажглась лампочка, и мы рассмеялись. Собственные негативные мысли внезапно показались ему абсурдными, и его настроение тут же изменилось. Я попросил записать положительную мысль в журнале настроения прямо напротив негативной мысли. Как вы видите ниже, он написал: «Я состоял в довольно успешных отношениях с Полом в течение восьми лет». Он написал 100% рядом с этой мыслью в колонке «% убежденности». В этот момент он перестал верить во вторую негативную мысль.

Журнал настроения Уолтера

Событие, которое меня расстроило:

Пол отправился на Гавайи, чтобы отметить день рождения со своим новым любовником.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	80%	20%	Смущение , чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	100%	0%
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	10%	Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние	60%	5%
Вина , угрызания совести, стыд, сожаление	100%	10%	Досада , ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	100%	0%
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	90%	5%	Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	50%	0%
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	100%	0%	Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. У меня никогда не будет новых романтических отношений.	95%	15%	СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	1. Для этого нет никаких оснований. Я уже много раз был в отношениях в прошлом. Я чувствую, что у меня никогда не будет новых отношений, потому что сейчас испытываю сильную боль. Но со временем эти чувства уйдут, и я начну снова сближаться с людьми так же, как всегда происходило в прошлом.	95%
2. Со мной, должно быть, невозможно жить рядом и состоять в отношениях.	95%	0%	ВН, СО, НФ, ЧМ, Преувел/Преумен, ЭО, Ярл, Самообв	2. Я состоял в довольно успешных отношениях с Полом в течение восьми лет.	100%
3. Вероятно, со мной что-то не так.	100%	50% 30% 0%	ВН, СО, НФ, ОП, Преувел/Преумен, ЭО, Имп, Самообв	3. Поведение Пола не обязательно является мерилom моей ценности как человека. Это звучит немного категорично и несправедливо. Пол также внес свой вклад в наш разрыв. Со мной много чего не так, и я это принимаю. Но я также многое могу дать другим.	100% 100% 100%
4. Я все испортил и спустил свою жизнь в унитаз.	100%	10%	ВН, СО, НФ, ОшПред, Преувел/Преумен, ЭО, Имп, Самообв	4. Я имею право учиться и совершать ошибки. К тому времени, как мне стукнет 100 лет, я, вероятно, буду знать все ответы!	100%
5. Я окончу свою жизнь стариком, жирным, седым и одиноким.	100%	5%	ОшПред, ЭО, Ярл	5. Сейчас я переживаю трудные времена и заслуживаю поддержки. Мои волосы уже седеют, и время не остановить, но остальное — это куча лошадиного навоза!	100%

© 1984, Дэвид Бернс. Редакция 2003.

Далее вы увидите, как Уолтер опроверг оставшиеся негативные мысли. Его ответы на третью негативную мысль «Должно быть, со мной что-то не

так» довольно интересны. Он придумал три положительные мысли и поверил в них на 100%. Первая положительная мысль была «Поведение Пола не обязательно является мерилom моей ценности как человека». Эта мысль помогла только отчасти, и убежденность Уолтера в негативной мысли снизилась только до 50%. Затем он написал: «Это звучит немного категорично и несправедливо. Пол также внес свой вклад в наш разрыв». На этот раз его убежденность в негативной мысли упала до 30%. Его третий ответ был точным попаданием. Он написал: «Со мной много чего не так, и я это принимаю. Но я также многое могу дать другим». Эта положительная мысль победила негативную, так что его убежденность в ней упала до 0%.

Работая над своими негативными мыслями, вы можете заметить такую же закономерность. Вы можете атаковать ее с одного угла, и это немного поможет, но вы все равно будете убеждены в негативной мысли. Затем вы попробуете атаковать ее с другого угла, и ваша убежденность в негативной мысли снова немного снизится. Но затем вы подойдете к ней с совершенно иной стороны и внезапно перестанете верить в эту негативную мысль вовсе.

Конечно, цель не столько в том, чтобы поменять образ мыслей, сколько в том, чтобы изменить ваши чувства. После того, как Уолтер опроверг свои негативные мысли, я попросил его оценить, как он себя чувствовал. Стал ли он менее расстроенным? Вы видите изменения в его негативных чувствах в колонке «% после заполнения» выше. Чувство грусти снизилось с 80 до 20%. Я подумал, что так и должно быть. Уолтер имеет право на чувство грусти, потому что только что потерял партнера. Его чувства вины, стыда и тревоги снизились до 10%, чувство безнадежности упало до 5%, а чувства одиночества, смущения, досады и злости полностью исчезли.

Когда люди слышат о столь стремительных переменах, как у Уолтера, они практически всегда чувствуют небольшой скепсис и спрашивают: «Но долго ли это продлится? Может, это просто была вспышка озарения?» На самом деле психоаналитики старой школы отрицали возможность быстрого выздоровления. Они считали это лишь временным «побегом к здоровью», и для них это означало, что пациент пытается таким образом уйти от своих проблем.

Я думаю иначе. Я абсолютный сторонник быстрого выздоровления. Как по мне, чем быстрее, тем лучше! Когда вы хотите перестать мучиться?

Через месяц? Через год? Через пять лет? Или сегодня?

Техника двойных стандартов оказалась эффективной для Уолтера, потому что он был добрым и сострадательным человеком. На каком-то уровне он уже знал, как победить негативные мысли, которые делали его настолько несчастным. Я просто познакомил его с любящей частью его собственного ума. Если бы техника двойных стандартов не помогла, я бы попробовал другие.

Диалоги по ролям делают технику двойных стандартов более динамичной, но они не обязательны. Вы можете использовать эту технику и самостоятельно. Просто спросите себя: «Что бы я сказал близкому другу, у которого те же проблемы?» Если вы обнаружите, что более сострадательно и объективно относитесь к своему другу, спросите себя, смогли ли бы вы так же разговаривать с самим собой. Вы даже можете записать диалог, подобный тому, что состоялся у меня с Уолтером.

Ни одна техника не будет одинаково эффективной для всех, и техника двойных стандартов — не исключение. Если у вас нет двойных стандартов, эта техника, вероятно, не сработает. Некоторые люди точно так же строго судят других, как и самих себя. Эта техника также может не сработать, если вы думаете, что ваши высокие стандарты или самокритичность вам помогают. Некоторые перфекционисты рассказывали мне, что *хотят* иметь двойные стандарты, поскольку ожидают от себя гораздо большего, чем от других. Они думают, что, если они строги к себе, когда терпят неудачу или совершают ошибку, это будет мотивировать их лучше работать и достигать большего.

Если самокритичный образ мышления вам помогает, нет никаких причин его менять. Но, по моему опыту, чувства вины, собственной непригодности и самообвинения обычно не сильно мотивируют и не помогают учиться на собственных ошибках. Чувство стыда и вины вызывает у меня желание просто скрыть свои неудачи, потому что я не могу спокойно их признать. На самом деле лучше всего я делаю свою работу, когда чувствую себя счастливым, расслабленным и принимаю себя.

Глава 11

Техники, основанные на истине

До Николая Коперника люди верили, что Земля является центром Вселенной. Они были убеждены, что Солнце вращается вокруг Земли, и у них были весомые доказательства. В конце концов, каждое утро солнце вставало на востоке и каждый вечер садилось на западе.

Коперник и Галилей бросили вызов этим убеждениям. Они осмелились утверждать, что люди ошибались и что это Земля на самом деле вращалась вокруг Солнца. Это изменение восприятия привело в конечном итоге к современным научным астрономическим знаниям и позволило нам пересмотреть понимание Вселенной.

Тревога, беспокойство и паника также являются результатом неправдоподобных убеждений. Мысли, которые создают эти чувства, всегда искажены и нелогичны, даже если они ощущаются как абсолютно правдивые. Когда вы используете техники выяснения правды, вы рассматриваете доказательства своих негативных мыслей и, подобно ученому, проверяете их правдивость при помощи экспериментов. Открытие, что ваши негативные мысли ложны, может быть невероятно волнующим, потому что ваше понимание самого себя и окружающего мира может радикально измениться.

В этой главе вы узнаете о четырех техниках, которые помогут вам опровергнуть мысль, вызывающую тревогу и депрессию: изучении доказательств, экспериментальной технике, технике опроса и реатрибуции. За всеми этими техниками стоит одна идея: «Истина освобождает». Эта концепция является краеугольным камнем когнитивной терапии.

[Изучение доказательств](#)

Если вы считаете, что ваши негативные мысли верны, спросите себя: «Каковы доказательства этого утверждения? Что показывают факты?» Музыкант по имени Эмили боялась летать на самолете, потому что была убеждена, что пассажиры начнут паниковать во время полета и затопчут ее насмерть в проходе. Она знала, что ее страхи звучали глупо, но она была убеждена, что такое может произойти.

Я спросил Эмили, были ли какие-то доказательства, что такое может произойти. О скольких случаях затаптывания насмерть она слышала за последний год? Она не смогла припомнить ни одного. А как насчет всей истории авиации? Снова она призналась, что не припомнит ни одного случая затаптывания.

Конечно, можно затаптать человека насмерть. Такое случается очень редко, но все же бывает. И, безусловно, на футбольных матчах и на рок-концертах такое случалось, когда фанаты теряли контроль. Но это далеко не самая распространенная угроза во время путешествий по воздуху! Кроме того, более 3 млн человек летают самолетами каждый день. Когда Эмили задумалась об этом, ей пришлось признать, что вероятность быть затапанной насмерть в самолете чрезвычайно мала. Это был факт, который она никогда прежде не принимала во внимание.

Предположим, ваш страх полетов вызван убеждением, что самолет может попасть в серьезную турбулентность и разбиться. Как бы вы использовали технику проверки доказательств, чтобы бросить вызов этому убеждению? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить читать.

Ответ

Вы можете провести исследование в интернете. Насколько опасно летать самолетами? Как часто они разбиваются? Что говорит статистика?

Если вы заглянете на сайт Федерального управления гражданской авиации США, то обнаружите, что риск погибнуть в авиакатастрофе чрезвычайно мал. Скажем, вам нужно летать каждый день в течение 22 000 лет, чтобы появился какой-либо значимый риск погибнуть в авиакатастрофе. За 2004 г. ни один человек не погиб во время коммерческого перелета в Соединенных Штатах, но более 40 000 людей погибли в автомобильных катастрофах. Вас также обнадежит тот факт, что в тот год было совершено более 15 млн коммерческих полетов. Факты

указывают на то, что коммерческая авиация — гораздо более безопасный транспорт, чем автомобиль, лодка или даже велосипед!

Изучение доказательств может быть особенно полезно, когда в вашей негативной мысли содержится искажение под названием «поспешные выводы». Как вы помните, есть две распространенные формы этого искажения: ошибка предсказания и чтение мыслей. Ошибка предсказания проявляется, когда вы делаете пугающие прогнозы, не подтвержденные фактами. Например, если вы боитесь полетов, то можете говорить себе, что полеты на самолете чрезвычайно опасны и что вероятность крушения очень велика. Чтение мыслей — это неподтвержденное предположение о том, что чувствуют другие люди. Например, если вы стеснительны, то можете предполагать, что другие люди никогда не чувствуют себя неуверенными и что если бы они знали, как вы нервничаете, то стали бы вас презирать и решили бы, что вы странный.

Изучение доказательств также может быть полезно при эмоциональном обосновании. Когда вы расстроены, вы можете испытывать настолько сильные негативные чувства, что верите, будто все так и есть. Когда вы встревожены, то говорите себе: «Я напуган, поэтому, должно быть, я действительно в опасности». Когда вы в депрессии, то можете говорить себе: «Я чувствую себя неудачником, так что, должно быть, я действительно неудачник» или «Я чувствую себя безнадежным, значит, вероятно, я безнадежен». Эмоциональное обоснование может сильно сбивать с толку, потому что ваши чувства обусловлены вашими мыслями, а не реальностью. Если ваши мысли искажены, то чувства могут так же сбивать с толку, как и отражения в кривых зеркалах.

Ваши чувства могут вас обманывать. Вы когда-либо играли в игровые автоматы в Лас-Вегасе? Когда вы опускали монету в игровой автомат, то, вероятно, сказали себе: «Вот мой счастливый жетон. Я просто знаю, что выиграю джекпот в миллион долларов. Я чувствую это всей душой!» Затем вы дернули рычаг и в огромном предвкушении смотрели, как вращаются барабаны. Но что произошло? Вы выиграли миллионный джекпот? Вот что я имею в виду, когда говорю, что ваши чувства не всегда отражают истину.

Экспериментальная техника

Когда вы используете экспериментальную технику, вы проводите настоящий эксперимент, чтобы проверить истинность негативной мысли или иррационального убеждения, подобно тому, как ученый проверяет теорию, чтобы выяснить, насколько она верна. Экспериментальная техника — это самая мощная техника для работы с тревожностью. Вы уже прочитали несколько примеров. В главе 5 вы видели, как Тревор использовал противостыдное упражнение, чтобы проверить свое убеждение, что женщинам будет противен вид его потных подмышек. Эти эксперименты требовали смелости, но польза от них была огромной.

Есть тонкое различие между техникой проверки доказательств и экспериментом. Когда вы используете технику проверки доказательств, вы анализируете данные, которые уже доступны. Это похоже на поиск информации в библиотеке. Когда вы используете экспериментальную технику, вы проверяете негативные мысли более динамичным образом, и это требует от вас большой активности.

Я проиллюстрирую разницу между этими двумя подходами. Учительница начальной школы по имени Ким страдала от фобии вождения, особенно когда проезжала мосты. Она не любила зависеть от мужа и друзей каждый раз, когда ей нужно было пересечь мост. К тому же ей было стыдно за свою фобию, и она чувствовала себя слабой и неполноценной. Вы видите негативные мысли Ким в ее журнале настроения ниже.

Эмоциональное обоснование было одним из мысленных искажений Ким. Она делала выводы на основе того, что чувствовала. Как вы видите в ее первой негативной мысли, она боится, что ее руки будут настолько мокрыми и скользкими от тревоги, что она не сможет удержать руль, если будет ехать по мосту. Также Ким боится, что ее ноги настолько онемеют, что она не сможет нажать на педаль газа или тормоза, поэтому делает вывод, что действительно что-то произойдет. Она чувствует, будто мосты несут опасность и могут обрушиться в любой момент, поэтому предполагает, что это действительно должно быть так.

Как Ким может использовать технику проверки доказательств, чтобы справиться с этими мыслями? Что показывают факты? Пожалуйста, запишите ваши идеи, прежде чем продолжить читать.

Ким. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: мысли о том, как я проезжаю на машине по мосту.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	35%		Смущение, чувствую себя глупо, униЗИтельно, заЦиклен на себе	95%	
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	85%		Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	80%	
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	50%		Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	100%	
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, уЩерности, некомпетентности	65%		Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	50%	
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	—		Другое (опишите)	90%	

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мои руки слишком влажные и слабые, чтобы удержать руль.	100%			1.	
2. Мои ноги как желе. Они так онемели, что я не смогу нажать педаль газа или тормоза.	100%			2.	
3. У меня слишком кружится голова, чтобы я смогла сконцентрироваться.	100%			3.	
4. Я убью ни в чем не повинных людей.	100%			4.	
5. Мост в еще более шатком состоянии, чем я, он может просто обрушиться.	100%			5.	
6. Что со мной не так? Я должна уже справиться с этим!	100%			6.	

Ответ

Ким может задать себе следующие вопросы:

- Когда я встревожена, с моих рук льется вода, как с Ниагарского водопада? Часто ли я роняю вещи, например очки, из-за того, что у меня мокрые руки? Они когда-либо становились такими мокрыми и

скользкими во время вождения, что я не могла повернуть руль, как бы ни старалась? Из чего сделан руль? Действительно ли он настолько скользкий?

- Бывают ли мои ноги такими онемевшими, что я не могу их контролировать? Часто ли я падаю, когда пытаюсь идти? Было ли когда-нибудь такое, что я не могла нажать тормоз или газ, как бы я ни старалась?
- Я когда-либо теряла управление за рулем и убивала ни в чем не повинных людей, потому что не могла повернуть руль или нажать на тормоз? Скольких я уже убила на данный момент?
- Сколько мостов обрушилось в моей округе за последние годы? А как насчет всех Соединенных Штатов за последние 100 лет? [7] Сколько машин проезжает по мостам каждый день? Как много друзей или членов семьи я потеряла из-за того, что они проезжали по мосту, который внезапно обрушился?

Подобный анализ поможет Ким увидеть, что она сильно преувеличивала реальную опасность, но она может по-прежнему верить в свои негативные мысли, потому что говорит себе: «Я вижу, что мои мысли абсолютно нереалистичны, но по-прежнему *чувствую*, что мост может обрушиться». В этом случае нам нужен более мощный способ. Вот где на сцену выходит экспериментальная техника. Можете ли вы придумать какой-нибудь эксперимент, который Ким может провести, чтобы проверить правомерность своих негативных мыслей? Пожалуйста, запишите ваши идеи прежде, чем продолжите читать.

Ответ

Ким провела множество экспериментов, чтобы проверить свои негативные мысли. Например:

- Взяла с собой в машину емкость с водой и установила ее на пассажирском сидении, когда машина была припаркована у бокового проезда. Она намочила руки водой, затем взялась за руль, чтобы проверить, сможет ли она его повернуть. Она удивилась, обнаружив, что по-прежнему может вращать руль, даже несмотря на то, что ее руки были очень мокрыми.

- Держала в машине бумажные полотенца и время от времени бралась за них, чтобы проверить, сколько влаги они впитают с ее рук. Она удивилась, когда увидела, что ее руки оказались абсолютно не мокрыми и не потными. Они оставались сухими, несмотря на то, что она была довольно сильно встревожена.
- Попробовала несколько раз перестраиваться в другие ряды, чтобы проверить, может ли контролировать машину в состоянии тревоги. Она обнаружила, что у нее не возникло никаких проблем с перестроением.
- Ким проверила убеждение, что ее ноги были слишком онемевшие и слабые, чтобы использовать педали газа и тормоза, увеличивая скорость на 10 км/ч и затем снижая ее также на 10 км/ч. И снова это не вызвало никаких трудностей.
- Она проверила свое утверждение, что мосты очень хрупкие и могут в любой момент обрушиться, пройдя пешком часть пути по мосту Золотые Ворота, который находился недалеко от ее дома. Ким подпрыгивала на нем, топала так сильно, как могла, и трясла за поручни, чтобы проверить, сможет ли она расшатать мост. Она удивилась, обнаружив, какой он массивный и прочный.
- В качестве последней проверки она пересекла мост и сильно удивилась, обнаружив, что он по-прежнему был абсолютно недвижим. К тому же она никого не убила и не потеряла управление автомобилем!

Ким сказала, что эти эксперименты поначалу вызывали у нее страх, но вскоре показались смешными и абсурдными. Она увидела, что ее негативные мысли были вопиюще ложными и что она просто дурачила себя все это время. К тому же она перестала убегать от монстра, которого больше всего боялась, а вместо этого встретила с ним и обнаружила, что у монстра нет зубов.

У экспериментальной техники нет простой формулы. Она требует осмысления, потому что страхи у всех уникальны. Эксперименты, которые вы проводите, должны быть четко подогнаны именно под ваши негативные мысли.

Экспериментальная техника может помочь при депрессии и тревоге, но самые блестящие результаты она показывает при лечении панических

атак. В главе 1 вы узнали, что паническая атака — это внезапный приступ всепоглощающего ужаса, который неожиданно наваливается на человека и достигает пика в течение нескольких минут. Затем он исчезает практически так же быстро, оставляя вас ошеломленным, униженным и напуганным, что эти чувства могут проявиться снова.

Во время панической атаки вы можете говорить себе следующее:

- «У меня сердечный приступ».
- «Я сейчас умру».
- «Я не могу дышать».
- «Я задохнусь».
- «Я сейчас потеряю сознание».
- «Я потеряю контроль над собой и сойду с ума».

Большинство людей испытывают множество физических симптомов тревоги во время панической атаки. Вы можете испытывать:

- учащенное сердцебиение, аритмию;
- боль или стеснение в груди;
- одышку;
- головокружение;
- онемение или покалывание в пальцах;
- ощущение комка в горле;
- чувство удушья;
- приливы жара или приступы холода;
- дрожь;
- напряжение в мышцах;
- чувство, как будто вы ненастоящий или мир вокруг ненастоящий;
- тошнота, «бабочки в животе» или чувство, что вы не можете контролировать кишечник.

Если у вас когда-нибудь случалась паническая атака, вы знаете не понаслышке, о чем я говорю. Большинство людей, которые страдают от панических атак, изначально убеждены, что у них есть какое-то заболевание, например проблемы с сердцем или опухоль мозга. Но обычно нет никакого расстройства, которое могло бы объяснить эти симптомы. Люди, испытывающие панические атаки, могут каждый раз

кидаться в приемную скорой помощи, а затем консультироваться с множеством врачей, пока кто-нибудь не поставит правильный диагноз — панические атаки.

Панические атаки происходят из-за неверной интерпретации безвредных физических симптомов. Время от времени большинство из нас замечают такие симптомы, как головокружение, стеснение в груди или покалывание в пальцах, но мы не уделяем этому большого внимания, и скоро эти симптомы проходят. Но люди, склонные к паническим атакам, становятся одержимы этими ощущениями и говорят себе, что вот-вот произойдет какая-то катастрофа. Их мысли запускают паническую атаку.

Например, если вы чувствуете головокружение, то можете говорить себе, что у вас сейчас случится инсульт или нервный срыв. Если вы испытываете стеснение в груди, вы можете подумать, что это начало обширного инфаркта. Но на самом деле у вас нет ни инсульта, ни нервного срыва, ни инфаркта. Панические атаки возникают из-за обмана восприятия. Вот почему экспериментальная техника может оказаться очень эффективной, но потребует некоторой смелости.

Терри была довольна своим браком, но она страдала от тяжелого депрессивного эпизода и панических атак более 10 лет. Панические атаки всегда случались у Терри, когда она замечала головокружение, боль в груди или покалывание в пальцах. Затем она говорила себе, что задыхается и сейчас умрет от обширного инфаркта, и эти мысли запускали сильное чувство паники. У нее случалось несколько полноценных панических атак каждую неделю, и она очень сильно страдала. Ее баллы в опросниках депрессии и тревожности зашкаливали.

Терри побывала у нескольких докторов, включая кардиологов, но ее сердце и легкие всегда оказывались в полном порядке. Каждый следующий доктор уверял Терри в том, что она здорова. Но уверения действовали только до очередной панической атаки через несколько дней. Затем она говорила себе: «Может быть, на этот раз действительно инфаркт!»

Наконец, кто-то из докторов все-таки поставил диагноз «паническое расстройство» и направил Терри к психиатру. С тех пор она побывала у многих психиатров, которые прописывали ей различные таблетки, но ничего не помогало. У нее с мужем было четверо детей, и они хотели завести пятого, но психиатр сказал Терри, что ей придется прекратить прием всех таблеток, которые он прописал, потому что они могут

вызывать у плода нарушения. Терри была в ужасе от перспективы прекращения приема лекарств, несмотря на то, что она понимала, что таблетки не помогают. Несколько дней спустя она увидела в местном книжном магазине мою книгу «Терапия настроения» и обратила внимание на подзаголовок «Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток». Она решила: «Возможно, именно этот доктор может мне помочь», и позвонила ко мне в приемную, чтобы назначить встречу.

Ниже вы видите одну из записей в журнале настроения Терри. Первые три негативные мысли запускают у нее чувство паники. Она говорит себе, что не может дышать, скоро потеряет сознание и умрет. Следующие три негативные мысли вызывают чувства стыда, депрессии и собственной неполноценности. Терри говорит себе, что у нее *не должно* быть этих проблем и все, кто узнает о ее приступах, будут смотреть на нее с презрением и думать, что она сумасшедшая или неблагодарная, поскольку карьера ее мужа идет в гору, у детей тоже все хорошо, и в ее жизни нет никаких серьезных проблем, кроме депрессии и тревожности.

Мы с Терри попробовали применить несколько техник, которые оказались неэффективными, и она оставалась столь же подавленной и тревожной, как прежде. Во время нашей пятой сессии я спросил Терри, позволит ли она мне спровоцировать паническую атаку прямо у меня в кабинете, чтобы я показал ей, как опровергнуть негативные мысли при помощи экспериментальной техники. Я объяснил, что этот метод гораздо сильнее, чем все предыдущие, и подумал, что настало время пустить в ход тяжелую артиллерию.

Терри ответила, что это прекрасная идея, но не появилась на следующих двух сессиях. Каждую неделю она звонила и рассказывала, что не хочет бросать терапию и ей нравится работать со мной, но ее повергла в ужас мысль о том, что ей придется перенести спровоцированную паническую атаку в моем кабинете, и Терри хотела узнать, можем ли мы попробовать какой-нибудь менее пугающий метод.

Я рассказал Терри, что, конечно, ей решать, и я бы ни в коем случае не стал принуждать ее к чему-то против ее воли, потому что ее доверие ко мне абсолютно необходимо для нашего успеха. Я объяснил, что существует множество других техник, которые можно попробовать, но, если она хочет вылечиться, рано или поздно ей придется встретиться с

монстром, которого она так боится. Я подчеркнул, что в любом случае каждую неделю она переживает множество панических атак. Возможно, стоит пережить еще одну под моим наблюдением, и мы сможем, возможно, навсегда покончить с ее проблемами. Я напомнил, что мой кабинет находится рядом с комнатой экстренной помощи, поэтому, если понадобится, помощь в двух шагах от нее.

Терри пообещала подумать об этом. Несколько дней спустя она перезвонила и сказала, что по-прежнему в полном ужасе, но решилась попробовать. Я запланировал двойную сессию, чтобы у нас хватило времени как следует поработать.

В начале сессии я вызвал у Терри паническую атаку, попросив дышать так глубоко и быстро, как она может, в течение пары минут. Это называется гипервентиляция. Она приводит к повышению уровня кислорода в крови и вызывает непривычные физические ощущения вроде головокружения и покалывания в пальцах. Если вы склонны к паническим атакам, то можете внезапно почувствовать, что находитесь на грани смерти.

Чтобы усилить эффект, я попросил Терри сконцентрироваться на негативных мыслях, которые обычно приходят в голову во время панической атаки. Я сказал: «Обратите внимание, как появляется стесненность в груди, в пальцах начинает покалывать, и вы чувствуете, что не можете сделать глубокий вдох. Представьте, что ваши пальцы и губы синеют, потому что вам не хватает воздуха. А ваши дыхательные пути смыкаются. Нам придется вызвать скорую. Вы видите, как мигают красные огни маячков? Представьте санитаров, которые кладут вас на носилки и подключают кислородную маску, но они в панике, потому что маска не работает. Представьте, что ваше сердцебиение начинает ослабевать и становится все более сбивчивым, и вы на грани обширного инфаркта».

Конечно же, эти слова запустили сильнейшую паническую атаку. Терри начала рыдать и залепетала, что у нее болит в груди, и она чувствует, что умирает.

Я спросил: «От чего вы умираете? От недостатка кислорода в крови?»

Она ответила: «Да. У меня кружится голова, и я чувствую покалывание в пальцах. Не могу вдохнуть. У меня очень сильно болит в груди. Я настолько *ужасно* себя чувствую! Именно так всегда и происходит!»

Я спросил Терри, насколько сильно она верит в то, что не может вздохнуть и скоро умрет, по шкале от 0 до 100%. Она выпалила: «100%». Тогда я спросил: «Если бы вы действительно не могли дышать и прямо сейчас у вас случился бы инфаркт, что бы вы точно не смогли делать?»

Терри была так взволнована, что едва понимала мой вопрос. Она начала рыдать и умоляла меня прекратить это. Казалось, она была настолько охвачена ужасом, что я чуть не согласился прекратить наш эксперимент, просто из сострадания. Но я чувствовал, что это будет огромной ошибкой, потому что подкрепит ее ложное убеждение в том, что она находится в опасности. Терри бы сделала вывод: «Даже мой доктор считает, что я скоро умру. Должно быть, ситуация действительно опасная».

Более того, Терри не могла ни задохнуться, ни умереть в этот момент. Как привести ее к осознанию того, что она обманывает себя? Можете ли вы придумать такой эксперимент, который Терри могла бы провести, чтобы проверить убеждение, что она не может вздохнуть или что сейчас умрет от сердечного приступа? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Я помог Терри: «Если бы вы умирали от сердечного приступа прямо сейчас и действительно задохнулись бы, как вы думаете, смогли бы вы выполнять активные физические упражнения?» Она сказала, что это было бы невозможно, потому что она не смогла бы обеспечить доступ кислорода в легкие. Она добавила, что даже если попытается встать, то потеряет сознание «или что-нибудь такое», и умоляла меня прекратить. Она сказала, что у нее так сильно болит в груди, что она по-настоящему чувствует, что умирает.

Я сказал: «Вижу, что это ужасно вас пугает, но я хочу, чтобы мы продолжали. Я бы хотел, чтобы вы встали прямо сейчас, чтобы проверить, потеряете ли вы сознание. Затем попробуйте выполнить активные упражнения, например пробежаться на месте, чтобы мы выяснили, можете ли вы дышать или действительно находитесь при смерти».

Вы могли подумать, что это было рискованное предложение. Что, если бы она действительно потеряла сознание, попытавшись встать? Но помните, что депрессия и тревога возникают из-за искаженных мыслей.

Терри очень сильно обманывала себя, повторяя, что потеряет сознание или умрет. Знаете ли вы настоящую физиологическую причину потери сознания? Обмороки случаются, когда замедляется сердцебиение и падает артериальное давление. В результате сердце не может подавать достаточно крови и кислорода в мозг. Обморок — это защитный механизм. Когда человек лежит на земле, сердцу проще подавать кровь к мозгу, потому что в таком положении не нужно направлять ее вверх. Вскоре в мозг снова поступает достаточно крови и кислорода, и человек приходит в себя.

Угрожала ли Терри опасность упасть в обморок? Замедлилось или ее сердцебиение? Упало ли давление? Была ли нехватка кислорода в крови?

На самом деле сердцебиение Терри, наоборот, участилось, а давление поднялось, а не упало. Более того, она дышала так активно, что кровь была более чем насыщена кислородом. Терри не могла упасть в обморок, даже если бы постаралась! Обморок был физиологически невозможен, потому что ее сердце билось очень быстро[8].

Терри. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило:
Замечаю, что немеют пальцы и начинает кружиться голова.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	100%		Смущение, чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	100%	
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	100%		Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	100%	
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	100%		Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	100%	
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	100%		Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	100%	
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	0%		Другое (опишите)	0%	

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Я не могу дышать как следует.	100%			1.	
2. Если я встану, то потеряю сознание.	100%			2.	
3. Я сейчас умру.	100%			3.	
4. Со мной, должно быть, что-то не так.	100%			4.	
5. Я не должна испытывать такой тревоги, потому что в моей жизни все хорошо.	100%			5.	
6. Если кто-то узнает о моей депрессии и панических атаках, они будут презирать меня и считать сумасшедшей.	100%			6.	

© 1988, Дэвид Бернс.

Терри медленно встала — и не потеряла сознание. Я попросил ее пробежаться на месте, чтобы она проверила свое убеждение, что у нее начинается сердечный приступ. Она начала бежать очень медленно, приговаривая, что чувствует себя смехотворно. Я сказал, что, возможно, имеет смысл сделать что-то смехотворное, если мы можем покончить с ее бедой раз и навсегда. Она продолжала говорить о своих симптомах: «Я чувствую покалывание в пальцах. Я чувствую себя очень странно! Чувствую, как будто не могу глубоко вдохнуть».

Я попросил просто продолжать бег и затем спросил: «Можете ли вы чуть-чуть ускорить шаг?»

Терри побежала более энергично. Через пару минут она остановилась и сказала, что слишком устала, чтобы продолжать, и ей по-прежнему трудно глубоко вдохнуть.

Я сказал: «А почему бы вам не попробовать прыжки на месте?»

Она ответила, что никак не может прыгать, потому что полностью выдохлась.

Я спросил: «Но все равно, сможете попробовать сделать несколько прыжков?»

Терри нехотя начала прыгать на месте. Вскоре у нее открылось второе дыхание, она начала делать прыжки с удовольствием. Через минуту она спросила: «И правда интересно, могла бы я это делать, если бы у меня был инфаркт?»

«Хороший вопрос! Как часто вы видите такое в приемной скорой помощи? Пациентов с инфарктом, прыгающих рядом со своими

каталками?»

Терри вдруг захихикала, так что я сказал: «Продолжайте прыгать, а не то в любой момент можете сыграть в ящик!» Она так сильно рассмеялась, что согнулась пополам. Я спросил ее, насколько теперь она была уверена, что вот-вот умрет от сердечного приступа.

Она воскликнула: «Гораздо меньше. Я и правда чувствую себя намного лучше!»

Это был первый момент облегчения, которое Терри испытала более чем за 10 лет мучений. С разрешения Терри я показывал видеозапись этой части нашей сессии на семинарах, которые проводил по всей стране. В начале отрывка вы видите, как Терри рыдает, охваченная сильнейшей паникой. Через шесть минут она хихикает, абсолютно свободная от тревоги и депрессии.

Что вызвало такую стремительную трансформацию настроения Терри? Почему она вдруг почувствовала себя настолько лучше? Почему ее паника и депрессия исчезли?

Терри почувствовала себя лучше в тот момент, когда спросила: «И правда интересно, могла бы я это делать, если бы у меня был инфаркт?» Она вдруг осознала, что ее негативные мысли не могли быть истинными, и чувства паники и беспомощности исчезли. Эта идея и лежит в основе когнитивной терапии: когда вы меняете образ *мыслей*, меняются и ваши *чувства*.

Некоторые люди понимают этот эпизод иначе и делают вывод, что весь фокус в упражнениях и что пробежка будет хорошим лекарством от тревоги и депрессии, но такое заключение будет абсолютно ошибочно. Упражнения могут, определенно, иметь свои физические и эмоциональные преимущества, но настоящим ключом к выздоровлению Терри была экспериментальная техника.

В первое время после выздоровления люди могут списывать положительный эффект на что-то внешнее, возможно на перемену в погоде, назначенное свидание или предложение новой работы. Они не всегда видят, что их выздоровление стало прямым результатом применяемых техник. Это проблема, потому что, если вы не знаете, что вам помогло и почему, вы будете по-прежнему подвержены рецидивам. Вы будете чувствовать такую же беспомощность и смятение, испытывая тревогу и депрессию в следующий раз. И наоборот, если вы точно знаете,

как и почему вы преодолели депрессию и тревогу, то сможете использовать этот метод каждый раз, когда будете чем-то расстроены. Таким образом, вам больше никогда не придется опасаться тревоги или депрессии.

Терри поинтересовалась, что ей следует делать, если в перерыве между сессиями у нее снова произойдет паническая атака. Я сказал, что ей снова нужно будет попрыгать на месте. Она спросила: «А если у меня случится паническая атака за рулем?»

Я ответил: «Просто остановитесь у обочины, выйдите из машины и попрыгайте». Терри настаивала, что это невозможно, потому что соседи могут ее увидеть и подумать, что она сумасшедшая. В порыве вдохновения я вскочил с кресла, открыл дверь кабинета и вышел в приемную. Терри не было видно большей части приемной, но она видела, что я вышел на самую середину. Я начал делать прыжки и вести себя безумно, крича: «Я сумасшедший! У меня припадок! Я прыгаю на месте! Уи-и-и!»

Затем я снова вернулся в кабинет, закрыл дверь и сел в кресло. Я повернулся к Терри и спросил очень серьезным голосом: «Терри, что вы думаете об этом?»

Терри выглядела ошарашенной и сказала: «Доктор Бернс, если вам хватает смелости так дурачиться перед своими пациентами, то это придает мне еще больше смелости, чтобы выкинуть что-нибудь почище!» Чего она не видела, так это того, что приемная в тот момент была абсолютно пустой.

Эта встреча с Терри случилась в 1988 г. Я позвонил ей прошлым летом, чтобы попросить у нее разрешение показать видеозапись этой сессии на моих семинарах. Она сказала, что очень надеется, что каждый человек в Соединенных Штатах, страдающий повышенной тревожностью, сможет увидеть это. Она по-прежнему чувствовала себя великолепно, и с тех пор у нее случилась только одна паническая атака. Приступ очень быстро прошел, когда Терри начала делать прыжки. С гордостью она рассказала мне, что после рождения пятого ребенка взялась за писательство и только что вышел ее первый роман.

Многие терапевты могли бы сделать вывод, что Терри будет очень непростым случаем. Она не реагировала на лечение всеми возможными лекарствами и много раз проходила психотерапию, которая оказывалась неэффективной. Тем не менее она выздоровела всего за несколько сессий

после того, как мы обнаружили технику, которая идеально подошла ей. Я убежден, что, если бы кто-то показал Терри, как пользоваться экспериментальной техникой 10 годами раньше, когда с ней случилась первая паническая атака, она бы тут же выздоровела и ей не пришлось бы страдать так долго.

Теперь, когда вы поняли, как работает экспериментальная техника, я попрошу вас взять на себя роль психотерапевта. Однажды ко мне в клинику в Филадельфии обратилась 71-летняя Джун. Она страдала от агорафобии и панических атак. Джун пыталась справиться с этими проблемами с 18 лет, ее периодически лечили лекарствами и психотерапией в течение 53 лет. Вы уже знаете, что агорафобия — это страх выходить из дома в одиночку, потому что вы опасаетесь, что с вами может случиться паническая атака и никто не сможет оказать вам помощь. Через некоторое время люди с агорафобией оказываются прикованными к дому, потому что боятся выйти без сопровождения близкого человека, которому они доверяют.

Джун приезжала на сессии из Нью-Йорка, где ее муж владел аптекой. Она всегда была в сопровождении близкого друга. Джун была сильная личностью с ярким характером. Она всегда приезжала одетая с иголки и носила множество украшений. Джун рассказывала, что вообще-то очень любила общаться. Она любила людей, а люди — ее. Она всегда была центром внимания на вечеринках, практически как стендап-комик, заставляя людей надрывать животы от смеха. Но она не выносила одиночества, потому что боялась, что сорвется и сойдет с ума. И хотя Джун ни разу в жизни не сорвалась, она часто чувствовала, что находится на грани.

Действительно ли Джун грозила опасность сойти с ума? Люди с паническими атаками обычно не сумасшедшие. Они просто очень сильно *беспокоятся*, что сойдут с ума. Люди, страдающие от настоящих психозов, например шизофрении, не беспокоятся о том, что сойдут с ума. Они уверены, что абсолютно нормальны, и думают, что ФБР строит против них козни или следит за ними при помощи секретных электронных устройств. Иными словами, они думают, что все остальные — сумасшедшие. Так что можно быть уверенным, что ей не грозит опасность сойти с ума, поскольку она постоянно об этом беспокоится.

Но Джун верит, что ее страхи абсолютно реалистичны. Какой эксперимент можно провести, чтобы выяснить, действительно ли она сойдет с ума? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Я спросил Джун, что произойдет, если она действительно сойдет с ума и потеряет контроль над собой прямо у меня в офисе. Как это будет выглядеть? Она сказала, что, вероятно, упадет на пол, будет лежать, как черепаха, на спине и неистово болтать в воздухе руками и ногами. Она будет разговаривать на несуществующих языках и что-то неразборчиво бормотать. Затем она встанет и будет носиться по кабинету, громко петь и кружиться как дервиш. Она будет биться головой об стену и кричать что есть мочи.

Я сказал: «Вы этого боитесь уже 53 года. Давайте выясним, обоснованны ли ваши страхи. Я хочу, чтобы вы это сделали прямо сейчас». Она выглядела шокированной и спросила, что я имел в виду.

«Джун, с тех пор как вам было 18, вы думали, что можете слететь с катушек в любой момент, но вы никогда по-настоящему не проверяли. Я хочу, чтобы вы прямо сейчас свели себя с ума. Делайте все то, что сейчас описали. Валяйтесь на полу, кричите, болтайте чепуху. Давайте посмотрим, получится ли у вас намеренно сойти с ума. Таким образом, мы можем выяснить раз и навсегда, правдивы ли ваши страхи».

Джун ответила: «Ни за что на свете!»

Мы спорили несколько минут. Я уговаривал ее, потому что знал, что она полна воли к жизни и доверяет мне. Наконец она сказала: «Доктор, я вижу, что мне не выиграть этот спор, поэтому решила попробовать. Но при одном условии».

Я сказал: «Договорились. Что за условие?»

Она ответила: «Вы первый!»

Я лег на ковер и начал неистово дрыгать руками и ногами в воздухе, что-то неразборчиво крича. Затем я встал и начал носиться по кабинету, кружиться как дервиш, танцевать, вращая бедрами, и болтать бессмыслицу. Я бился головой об стену, крича: «Я ненормальный! Я псих! Кавабанга!»

Периодически краем глаза я пытался увидеть, как Джун на это реагирует. Казалось, она наслаждалась представлением.

Через пару минут я сел в кресло и сказал: «Ваша очередь!»

Джун встала с кресла и осторожно прилегла на ковер, а затем тщательно одернула костюм. Она вяло вытянула вверх правые руку и ногу, затем левые руку и ногу и слабым голосом сказала: «У-у-у».

Я сказал: «Джун, так не пойдет. Это Олимпийские игры по психозу. Вы должны выложиться на полную. Делайте это со всей душой. Стремитесь к золоту. Я знаю, что вы можете!»

После этого Джун действительно вошла во вкус. Она начала кататься по полу, размахивая руками и ногами, неразборчиво крича на несуществующих языках. Затем она встала, начала носиться по кабинету и биться головой об стену, крича изо всех сил.

Ее голос был гораздо громче, чем я представлял. На самом деле она звучала как звезда оперного пения. Я вспомнил, что в моем кабинете не было звукоизоляции, и размышлял, что мои коллеги и пациенты подумают обо всех этих воплях и криках, доносящихся из него.

Джун продолжала сходить с ума в течение нескольких минут, затем, наконец, выдохлась и села в кресло. Я спросил: «Джун, как вы чувствуете себя сейчас?»

Она ответила: «Доктор Бернс, последние 53 года я изо всех сил старалась не потерять рассудок, думая, что могу слететь с катушек в любой момент. Теперь я обнаружила, что просто *не могу* слететь катушек, не важно, как сильно я стараюсь! На самом деле я *никогда* не чувствовала большего самообладания, чем сейчас!»

Я попросил Джун снова заполнить бланки опросников по депрессии и тревожности. Ее баллы были нулевыми. Это показывало, что симптомы исчезли полностью. Это было первое настоящее облегчение, которое она испытала более чем за полвека. Это была наша четвертая сессия. С тех пор мы виделись с Джун еще два раза, но ее страхи так и не вернулись. Она рассказала, что ее агорафобия полностью ушла и что она могла ходить одна куда угодно, поэтому мы закончили лечение. Мне было грустно с ней расставаться, потому что работать с Джун было ужасно увлекательно.

И хотя методы, которые я использовал в работе с Терри и Джун, могут показаться почти развлечением, я не хотел бы преуменьшать, какой сильный ужас эти женщины испытывали в начале работы. Всегда очень

непросто встретиться со своими страхами, особенно если они мучили вас годами или даже десятилетиями. Если вы не хотите проводить настолько экстремальные эксперименты, как мы с Терри и Джун, вы можете попробовать менее пугающие способы проверки ваших негативных мыслей. Скажем, когда вы чувствуете головокружение, у вас иногда начинается паника, потому что вы думаете, что вот-вот потеряете рассудок и начнете сходить с ума. Вы можете специально вызвать у себя паническую атаку, покрутившись на офисном стуле, пока не почувствуете головокружение. Однако вы можете остановиться, когда будете испытывать панику только вполсилы, а не раскручивать себя до полноценной панической атаки. Тогда вы можете попробовать, например, вслух отнимать от сотни семерки: «100, 93, 86, 79, 72...» и так далее. Это может показаться трудным, когда вы чувствуете панику, но вскоре, вероятно, вы обнаружите, что вполне способны на это.

Затем вы можете попробовать вспомнить какую-то информацию, например чей-то телефонный номер, и записать его. Также вы можете прочитать предложение из книги и проверить, сможете ли вы пересказать его. Хотя вы сперва можете по-прежнему чувствовать, будто сходите с ума, но вскоре обнаружите, что способны делать эти вещи так же хорошо, как и всегда. Это покажет, что вы все так же нормально функционируете, даже несмотря на ощущение, что вот-вот потеряете рассудок. Конечно, этот эксперимент сработает, только если вы верите, что находитесь на грани безумия.

Я впервые разработал эту технику в конце 1970-х гг., но только недавно она набрала популярность. Исследователи пишут, что около 80% людей с паническими атаками, используя подход постепенной экспозиции, который я только что описал, выздоравливает через 5–10 терапевтических сессий. Это впечатляет, когда думаешь, как долго люди страдали от этой проблемы и сколько раз терапия не помогала им.

Однако подход, который я использовал с Терри и Джун, называется «погружение», потому что вы сразу погружаетесь в сильнейшую тревогу. Погружение работает быстрее, чем постепенная экспозиция. Иногда оно достигает нужных результатов всего за одну сессию. Однако погружение требует большей смелости. Как погружение, так и постепенная экспозиция весьма эффективны, поэтому вы можете выбрать тот подход, который вам больше нравится.

Техника опроса

Исследователи часто проводят опросы, чтобы выяснить, что люди думают по поводу политики или продуктов, которые они покупают. Вы можете использовать тот же подход, чтобы проверить свои негативные мысли и установки. Психолог по имени Дебора страдала от страха публичных выступлений, который причинял ей сильные неудобства, потому что она зарабатывала на жизнь, проводя семинары для профессионалов по психическому здоровью. И хотя Дебора хорошо справлялась с работой, несмотря на свои страхи, она чувствовала себя фальшивкой, потому что думала, что у психолога все должно быть под контролем.

Я предложил ей в начале следующей презентации спросить у зала, сколько психологов имели страх публичных выступлений. Она удивилась и почувствовала облегчение, когда увидела, что две трети присутствующих подняли руки.

Вы также можете использовать технику опроса, чтобы проверить негативные мысли, которые запускают депрессивные чувства. В начале терапевтической сессии с группой стационарных пациентов в моей клинике в Филадельфии страдавшая тяжелой депрессией Дайан объявила, что решила покончить жизнь самоубийством. Она объяснила, что ее лечили от биполярного расстройства с частыми сменами фаз в течение 15 лет и она принимала одно лекарство за другим, но ничего не помогало. Большинство докторов прописывали ей по пять лекарств одновременно, но она продолжала страдать от перепадов настроения. Это была ее восьмая госпитализация.

Биполярное расстройство с частыми сменами фаз — это одна из самых тяжелых форм маниакально-депрессивной болезни, которую действительно очень трудно вылечить. У пациентов с этим расстройством несколько раз за год сменяются фазы депрессии и мании. Несмотря на свое тяжелое заболевание, Дайан была замужем и у нее было трое детей. Она также активно развивала бизнес по консалтингу в области дизайна веб-сайтов, который вела в режиме частичной занятости, и на ее услуги был большой спрос.

Я спросил Дайан, решительно ли она настроена совершить самоубийство независимо от обстоятельств, или она открыта для помощи. Она сказала, что была бы рада получить помощь, если это возможно, и что

она решила совершить самоубийство только потому, что ей это казалось самым логичным выходом.

Дайан испытывала сильную депрессию, тревогу, стыд, чувство собственной неадекватности, одиночество, унижение, безнадежность, досаду и злость. В журнале настроения она записала четыре негативные мысли, от которых было не по себе:

1. Эта гребаная болезнь разрушила мою жизнь.
2. Я безнадежна. Я никогда не поправлюсь.
3. Я обуза для своей семьи и для докторов.
4. Моим родителям, мужу, детям и докторам будет лучше, если я умру.

Я спросил Дайан, с какой мыслью она хотела бы поработать вначале. Она выбрала четвертую: «Моим родителям, мужу, детям и докторам будет лучше, если я умру». Попробовав несколько техник, которые не оказались эффективными, я решил испытать технику опроса. Я сказал: «Дайан, вы считаете, что вашей семье и докторам будет лучше, если вы умрете. Я знаю, это прозвучит абсурдно, но вы спрашивали, хотят ли они, чтобы вы совершили самоубийство?»

Дайан признала, что никогда не обсуждала с ними этот вопрос, но ей казалось очевидным, что она является обузой и что им было бы лучше без нее. Я напомнил, что ее муж приедет на семейную сессию с социальным работником в тот же день, и, возможно, стоит его спросить, потому что она может сделать поспешный вывод, не подкрепленный фактами. Я сказал, что, поскольку ее семья не проходила терапию в этой группе, она может, по крайней мере, попросить высказать мнение других пациентов. Считают ли они, что ее родителям, детям и мужу стало бы лучше, если бы она покончила с собой?

Дайан возразила, что люди в группе, вероятно, не будут честны с ней. Я предложил спросить мнение нескольких из них, а затем мы проведем «перекрестный допрос», чтобы выяснить, были ли они честны или просто говорили то, что Дайан хочет услышать.

Дайан обратилась к молодой женщине, которая сидела рядом со мной, и спросила: «Марта, считаешь ли ты, что моей семье будет лучше, если я совершу самоубийство?»

По лицу Марты текли слезы, пока она отвечала: «Ты, должно быть, сошла с ума, Дайан. Ты не знаешь, о чем говоришь. Мой младший брат совершил самоубийство пять лет назад. Он был в соседней комнате. Я услышала выстрел и нашла его с оружием в руках и с пулей в голове».

Марта начала рыдать и описала, какими опустошенными чувствуют себя она и ее родители до сих пор. Она добавила: «Был ли мой младший брат обузой? Безусловно. Он был в депрессии несколько лет и мог быть настоящей занозой в заднице. Хотели ли мы, чтобы он убил себя? Никогда! Мы любили его и хотели, чтобы он жил. Бремя его депрессии было *ничто* по сравнению с бременем его смерти. Я вспоминаю его каждый день, и это всегда разбивает мне сердце. Не думаю, что когда-либо смогу оправиться от его смерти. Твоя семья любит тебя, и, если ты убьешь себя, это будет для них настоящим ударом. Они никогда не справятся с этой потерей».

Я спросил: «Дайан, как вы думаете, Марта говорит правду или лжет стиснув зубы?» Она ответила, что Марта, кажется, говорит правду.

Тогда я заметил, что у одной из медсестер, Эрики, также навернулись слезы. Я сказал: «Дайан, почему бы вам не спросить у Эрики?»

Она повернулась к Эрике и спросила: «Как вы считаете, мне нужно совершить самоубийство? Станет ли моей семье легче, если я буду мертва?»

Эрика расплакалась и рассказала, что ее сын покончил с собой 20 лет назад. Она сказала, что невыносимое чувство горя не ослабело с годами, и она по-прежнему все время думала о сыне и отдала бы все, чтобы его вернуть.

Дайан спросила мнение нескольких других участников группы по очереди. И все говорили одно и то же. У многих были друзья или члены семьи, которые совершили самоубийство. Пациенты из группы описывали сильнейшее чувство вины, стыда и потери. Некоторые из них поблагодарили Дайан за такую открытость и сказали, что им стало проще говорить о своих собственных чувствах безнадежности и никчемности.

Я спросил у Дайан, насколько сильно она теперь верила в свою негативную мысль «Моим родителям, мужу, детям и докторам будет лучше, если я умру». Она сказала, что процент ее убежденности упал до нуля. Теперь это казалось таким иррациональным, что женщина не понимала, как вообще могла когда-либо верить в это. Она

поинтересовалась, как можно дать ответ другим негативным мыслям, особенно «Эта гребаная болезнь разрушила мою жизнь» и «Я обуза для своей семьи и докторов».

Я сказал Дайан, что мы с ней можем озвучить по ролям два голоса, которые спорили между собой в ее голове. Она могла играть роль негативных мыслей и атаковать меня, а я буду играть роль ее положительных мыслей. Техника называется «Озвучивание голосов». Вы узнаете о ней больше в главе 15. У нас состоялся такой диалог:

Негативные мысли (озвучивает Дайан). Пора признать этот факт, Дайан, эта гребаная болезнь разрушила твою жизнь.

Положительные мысли (озвучивает Дэвид). Похоже на искажение «Всё или ничего». Нет сомнений, что эта болезнь доставляет огромные неприятности, но я добилась очень многого, несмотря на нее. Я была хорошей женой и матерью, вырастила троих прекрасных детей, которые меня очень любят. Также я преуспела в своем бизнесе по веб-дизайну, несмотря на все перепады настроения. Я горжусь тем, чего достигла.

Негативные мысли (озвучивает Дайан). Что ж, может быть и так, но за последние 15 лет тебя госпитализировали восемь раз. Это доказывает, что ты обуза для своих родителей, мужа, детей и докторов.

Положительные мысли (озвучивает Дэвид). Знаешь, ты права. У меня действительно маниакально-депрессивная болезнь, и временами я бываю настоящей обузой. Но знаешь что? Я не выбирала эту болезнь, поэтому, если Господь Бог хочет, чтобы я была обузой, пусть так и будет. Я это принимаю. И постараюсь быть самой лучшей обузой, какой могу!

Этот ответ вызвал на лице Дайан улыбку. Она спросила: «Вы имеете в виду, что быть обузой нормально?»

Я ответил: «Абсолютно! Такова ваша судьба в настоящий момент, примите ее. Это, определенно, не ваша вина. Ваша проблема не в том, что вы обуза, а в том, что вы все время атакуете сами себя, твердя, что не должны быть такой. Истина в том, что все мы иногда бываем обузой. Это просто часть человеческой натуры».

Дайан сказала, что у нее как будто зажглась лампочка в голове. Она никогда не рассматривала идею, что можно просто принять тот факт, что у нее маниакально-депрессивная болезнь и что ей можно было иногда быть

обузой. Парадоксально, но в тот момент, когда Дайан *приняла* тот факт, что она обуза, она *перестала* быть обузой!

Мне также кажется интересным, что сама маниакально-депрессивная болезнь не была настоящей причиной страданий Дайан. Хотя это расстройство считается биологическим по природе, ее страдания на самом деле возникали из-за искаженных негативных мыслей. Когда она опровергла эти мысли, ее депрессия исчезла.

Техника опроса — это хороший метод, который стоит попробовать, когда в ваших негативных мыслях есть искажение «Чтение мыслей», то есть вы делаете поспешные выводы о том, что думают другие люди или какие чувства вы у них вызываете. Тогда вы можете впасть в тревогу или депрессию и предположить, что вы действительно кого-то расстраиваете. Конечно, иногда существуют реальные конфликты и вам следует проговорить ваши проблемы с другим человеком, чтобы расчистить пространство между вами. Но иногда проблема существует только в вашей голове. Вместо того чтобы предполагать, что другие люди думают и чувствуют, вам лучше спросить их напрямую и выяснить наверняка. Эта техника может казаться простой, но иногда оказывается очень полезной.

Реатрибуция

Самообвинение и эмоциональное обоснование — одни из самых распространенных и болезненных когнитивных искажений. Когда вы испытываете депрессию или тревогу, то можете винить себя в проблемах, за которые на самом деле не несете ответственность. Но вы говорите себе: «Я чувствую себя очень виноватым, поэтому, вероятно, я виноват». Иногда проблема не столько в том, виновны вы или нет, сколько в том, что вы вините себя. Используя технику реатрибуции, вы определяете все факторы, которые оказывали влияние при возникновении проблемы, так что вы можете сформировать наиболее реалистичную точку зрения. Это дает возможность сконцентрироваться на решении проблемы, а не тратить всю энергию на самоедство и самоуничтожение.

Молодой человек по имени Джейсон очень страдал от застенчивости. Хотя он был привлекательным и харизматичным, он застывал на месте всякий раз, когда видел интересную женщину. Однажды, в субботу утром, когда он стоял в очереди в супермаркете, он заметил, что за кассой сидела

очень привлекательная девушка. Ему показалось, что она улыбалась ему. Джейсон сказал себе: «Будет здорово пофлиртовать с ней, когда я окажусь у кассы». Однако он чувствовал себя так нелепо, что просто уставился, нервничая, на кассовый аппарат, пока оплачивал свои покупки, не сказав девушке ни слова и даже не заглянув в глаза. Он покинул магазин, ощущая огромную досаду и унижение. Позже он рассказал мне, что такого рода вещи случались с ним постоянно.

Когда Джейсон стоял в очереди, он думал: «Если я попробую флиртовать с ней, вероятно, она на меня не отреагирует. Это покажет, какой я неудачник». Эта мысль содержит почти все 10 когнитивных искажений, но в первую очередь это классический пример самообвинения, потому что Джейсон готов разорвать самого себя в клочья, если девушка за кассой не ответит взаимностью на его попытки флирта. Как Джейсон может воспользоваться техникой реатрибуции, чтобы ответить на эту мысль?

Попробую быть немного более конкретным. Джейсон говорит себе, что, если он попробует флиртовать с ней и она не отреагирует, это покажет, какой он неудачник. Можете ли вы придумать какие-либо другие причины, почему девушка, работающая кассиром в магазине, может без энтузиазма воспринять флирт со стороны покупателя? Перечислите несколько возможных объяснений, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Существует множество возможных объяснений. Например:

- Она может быть замужем.
- У нее может быть бойфренд.
- Ее могут не интересовать мужчины.
- Она может быть в плохом настроении.
- Покупатели могут пытаться флиртовать с ней постоянно, и ее это уже раздражает.
- В кассу может быть длинная очередь из покупателей, которые хотят побыстрее выйти из магазина.
- Общение с покупателями может противоречить политике магазина.
- Она может стесняться или чувствовать себя неуверенно.

- Джейсон может ей просто не нравиться. Она может предпочитать парней с определенной внешностью или мужчин постарше.
- Джейсон может казаться нелепым или навязчивым.

К тому же его навыки флирта могут быть не на высшем уровне. Но это не будет означать, что он неудачник. Просто это будет значить, что он неопытен и ему нужно больше практики.

Цель реатрибуции не в том, чтобы рационализировать неудачи, а в том, чтобы смотреть на вещи более реалистично. Кларисса испытывала сильную тревогу и депрессию после того, как рассталась с мужчиной, с которым встречалась несколько недель, потому что говорила себе: «Это все моя вина. Так всегда и происходит. Я буду одна целую вечность». Но, поговорив по душам с подругой, Кларисса начала думать о проблеме по-другому. Теперь она говорила себе: «В конце концов, это была не моя вина. Пол — последний подонок! Мне нужен кто-то получше!»

Это неверное использование реатрибуции, потому что Кларисса просто переключилась с установки «я плохая» на установку «ты плохой». Вместо того чтобы обвинять себя, она винит человека, который с ней расстался. Теперь она чувствует злость и обиду вместо тревоги и вины.

Кларисса может попытаться не винить себя или Пола, а определить настоящие причины, по которым их отношения не сложились, чтобы извлечь урок из ситуации и вырасти в личностном плане. Может, она выбирает мужчин, которые очень привлекательны, но нарциссичны? Или, может, она привязывается к ним слишком быстро и отталкивает их своей навязчивостью? Возможно, она была неверна Полу? Были ли у нее проблемы с тем, чтобы слышать Пола, или, может, она встала в защитную позицию, когда Пол критиковал ее или пытался обсуждать с ней проблемы в отношениях? Может, их интересы и ценности были разными? Возможно, ей просто стоит признать тот факт, что химия между ними была не такая уж сильная? Такого рода информация может помочь ей выстроить более гармоничные отношения в будущем.

В этой главе вы узнали о четырех основанных на истине техниках, которые могут помочь вам побороть мысли, запускающие депрессию и тревогу: изучении доказательств, экспериментальной технике, технике опроса и реатрибуции. Меня иногда спрашивают, нужно ли использовать только одну технику, основанную на истине, а затем переходить к другой

категории, если та не сработает. Не обязательно. Например, техника изучения доказательств не помогла Терри. И хотя она допустила, что никаких настоящих доказательств того, что она сейчас задохнется или умрет от сердечного приступа, не было, она по-прежнему верила в это в глубине души. А когда она использовала экспериментальную технику и стала выполнять прыжки, то внезапно осознала, что негативные мысли были полным абсурдом. В этот момент ее тревога и депрессия исчезли. Вывод такой: чем больше техник вы попробуете, тем быстрее найдете ту, которая окажется для вас эффективной!

Глава 12

Логические и семантические техники

Вы, возможно, заметили, что при тревоге или депрессии вы склонны крайне жестко критиковать себя. Вы можете говорить себе, что вы — неудачник, или убеждать себя, что не должны чувствовать себя так тревожно и неуверенно. Если вы задумаетесь о тех словах, которые используете в этот момент, то почти всегда обнаружите, что думаете о себе сурово и нелогично. Логические и семантические техники помогают вам изменить эти негативные послания, и вы начинаете говорить с собой более сострадательно и реалистично.

Мышление в оттенках серого

Мышление «всё или ничего» может вызывать тревогу в отношении результативности, потому что вы полагаете, что ваши результаты должны быть фантастическими, иначе они не имеют ценности вовсе. Такой вид мышления не очень реалистичен, потому что большинство ваших результатов находятся где-то в промежутке между «превосходными» и «плохими». Вы можете снизить степень давления, которое вы испытываете, если будете оценивать себя, используя разные оттенки серого, а не только в черно-белых тонах.

В самом начале изучения когнитивной терапии я вел семинар вместе с коллегой, доктором Аароном Беком, на ежегодной встрече Ассоциации по развитию поведенческой терапии. Семинар проходил хорошо, но не так хорошо, как я надеялся. Доктор Бек заметил, что я расстроен, и спросил, в чем причина. В то время перфекционизм во мне был еще силен. Я рассказал, что немного удручен тем, что уровень семинара, как мне показалось, ниже среднего.

Он сказал: «Что ж, Дэвид, мы можем только поблагодарить нашу счастливую звезду за это! Помни, среднее — это половина максимального.

По определению, половина всех наших презентаций будет ниже среднего, а половина — выше, так что здорово, что одним семинаром "ниже среднего" сегодня стало меньше. Значит, в следующий раз можно ожидать отличного семинара!» Я испытал гигантское облегчение, потому что меня осенило, что не обязательно быть совершенным все время, и всегда найдется, что можно улучшить.

В предыдущей главе вы узнали о молодом человеке по имени Джейсон, который никак не мог преодолеть чувство застенчивости, когда в его поле зрения появилась привлекательная женщина, пробивающая покупки на кассе в супермаркете. Хотя казалось, что она ему улыбается, Джейсон чувствовал себя так неловко и так сильно нервничал, что поспешил уйти из магазина, не сказав ей ни единого слова и даже не улыбнувшись в ответ. Вы увидите журнал настроения Джейсона далее. В качестве события, которое расстроило его, он указал «стояние в очереди в супермаркете». Он чувствовал грусть, тревогу, вину, стыд, одиночество, смущение, испытывал чувство собственной непригодности, нерешительность, досаду и злость на самого себя. Если вы когда-либо стеснялись, вероятно, вам будут близки такого рода чувства. Высокие цифры в колонке «% до заполнения» указывали на то, что эти чувства были достаточно сильными.

Джейсон записал мысли, которые носились у него в голове, пока он стоял в очереди. Все они казались ему вполне справедливыми, так что он оценил свою убежденность в каждой из них на 100%. Отметьте галочкой все искажения, которые вы сможете найти в его мыслях. Вы можете посмотреть определения искажений [в главе 6](#), если понадобится.

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Мы с Джейсоном нашли в его мыслях все 10 искажений.

Посмотрим, сможем ли мы помочь Джейсону. Его первая негативная мысль была «Мне нечего ей сказать». Эта мысль содержит много искажений, но является классическим примером мышления «всё или ничего». Джейсон говорит себе, что наиболее вероятен один из двух противоположных результатов: он скажет что-то ужасно умное и вскружит ей голову или выставит себя полным дураком.

Джейсон. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: стояние в очереди в супермаркете.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	80%		Смущение , чувствую себя глупо, униЗИТЕЛЬНО, заЦИКЛЕН на себе	100%	
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%		Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние	90%	
Вина , угрызения совести, стыД, сожаление	95%		Досада , ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	90%	
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	95%		Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	90%	
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	75%		Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне нечего ей сказать.	100%			1.	
2. У меня НИКОГДА ничего не получается с симпатичными девушками.	100%			2.	
3. У меня сейчас нет времени, чтобы разбираться с отношениями, даже если получится завязать с ней хороший разговор.	100%			3.	
4. Лучше мне держать рот на замке, иначе я сболтну какую-нибудь глупость и обижу ее.	100%			4.	
5. Люди будут думать, что я — эгоистичный придурок, если начну с ней флиртовать.	100%			5.	
6. Я не должен вести себя так громко и нахально. Если я буду скромным и тихим, то люди будут больше меня любить.	100%			6.	
7. Я бесхарактерный.	100%			7.	
8. Я, должно быть, ужасный человек, если меня так заботят поверхностные вещи вроде успеха и внешности.	100%			8.	
9. Если я попытаюсь с ней флиртовать, она, вероятно, меня отошлет.	100%			9.	
10. Это покажет, какой я неудачник.	100%			10.	

Искажения Джейсона

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Джейсон размышляет о ситуации в черно-белых тонах. Он думает, что ему <i>нечего</i> предложить, и верит, что либо добьется полного успеха, либо потерпит сокрушительный провал, если попытается флиртовать. Также он верит, что, если начнет встречаться с той девушкой, его жизнь будет казаться наполненной, но, если он не заинтересует ее, это покажет, что он полный неудачник. Неудивительно, что он чувствует такой стресс!
2. Сверхобобщение	✓	Джейсон думает, что, если один человек считает его придурком, все остальные думают так же. Из-за этого любое неодобрение представляет большую угрозу.
3. Негативный фильтр	✓	Джейсон все время думает о том, как он встревожен и заиклен на себе, так что говорит себе, что он бесхарактерный.
4. Обесценивание положительного	✓	Джейсон обесценивает свои хорошие качества. Он относительно привлекателен и умен, и нет причин думать, что он будет выглядеть дураком или что его отошлют, если он будет флиртовать с кем-то, кто ему нравится. Он не принимает во внимание тот факт, что девушка, похоже, ему улыбнулась.
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей. ■ Ошибка предсказания	✓	Джейсон не имеет доказательств, что ему откажут или что все в супермаркете будут считать его идиотом, если он попробует с ней флиртовать. Будут ли они действительно настолько шокированы, если он улыбнется и скажет «Привет» девушке за кассой? Будут ли они тайно восхищаться им, если он подавит в себе чувства и будет вести себя как монах?
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Джейсон преувеличивает собственную важность. Будет ли людям в очереди дело до того, как он себя ведет?
7. Эмоциональное	✓	Он чувствует, что его отошлют, и поэтому

обоснование		думает, что его действительно отошлют. Он чувствует себя зацикленным
<i>Окончание таблицы</i>		
Искажение	(✓)	Объяснение
		на себе придурком, поэтому решает, что он действительно такой.
8. Императивы	✓	Джейсон считает, что всегда должен быть тихим и скромным, никогда не выглядеть дураком и никогда не получать отказ.
9. Ярлыки	✓	Джейсон вешает на себя ярлык «зацикленного на себе придурка».
10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	✓	Джейсон думает, что, если девушка его отвергнет, это будет означать, что с ним что-то не так. На самом деле он может быть очень привлекательным и харизматичным и все равно ее не заинтересовать.

Такой настрой может сильно усложнить задачу. Во-первых, Джейсон не очень-то опытен, поэтому вряд ли сможет вскружить ей голову. И даже если он попытается пофлиртовать с ней, он убежден, что все люди в очереди будут считать его придурком. Поэтому независимо от того, что произойдет, ему придется за это расплачиваться. Он поместил себя в невыигрышную ситуацию посредством мышления «всё или ничего», и легко представить, почему он чувствует себя в тупике. Как он может ответить на первую негативную мысль — «Мне нечего ей сказать», используя технику мышления в оттенках серого?

Помните, что, когда вы используете эту технику, вы перестаете оценивать себя и свои обстоятельства в категоричных черно-белых тонах. Вместо этого вы оцениваете себя или ситуацию, используя палитру из разных оттенков серого: где-то между 0 (полный провал) и 100% (абсолютный успех). Джейсон полагает, что ему нужно сказать девушке-кассиру что-то очень интересное. Конечно, эта мысль будет вызывать в его уме замешательство, потому что это требование очень трудно выполнить. Что он может себе сказать, чтобы слегка облегчить давление? Запишите ваши мысли, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Джейсон решил, что можно сказать себе: «Возможно, мне не нужно говорить ничего чрезвычайно умного или интересного. Я могу начать с того, что просто улыбнусь и скажу "Привет", это будет прекрасным первым шагом».

Как вы видите в колонке «% убежденности» ниже, он верит в это на 100%, и его убежденность в негативной мысли снизилась до 25%. Помните ли вы необходимое и достаточное условия для эмоциональных изменений? Положительная мысль должна быть на 100% истинной — это и есть необходимое условие. Также она должна опровергать негативную мысль — это достаточное условие. Джейсон сказал, что эта положительная мысль действительно снизила давление, которое он сам на себя оказывал, потому что теперь ему не нужно было прикладывать столько усилий.

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне нечего ей сказать	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	1. Возможно, мне не нужно говорить ничего чрезвычайно умного или интересного. Я могу начать с того, что просто улыбнусь и скажу «Привет», это будет прекрасным первым шагом	100%

Процесс vs результат

Вы можете оценивать собственную работу, ориентируясь либо на процесс и на усилия, которые вы вложили в нее, либо на результат. Оба эти параметра оценки важны, однако если тщательность подготовки и усердие во время работы еще подвластны вашему контролю, то результаты часто зависят не только от вас.

Например, оценка за экзамен может зависеть от того, какие вопросы задаст преподаватель, насколько хорошо другие студенты знают материал, насколько высокую планку задаст преподаватель; а также немаловажно, какое у него будет настроение в этот момент. Ни один из этих факторов не подвластен вашему контролю.

И наоборот, вы можете контролировать усилия, которые вкладываете в то или иное дело. Например, вы можете посещать все занятия, вести подробные записи и спрашивать преподавателя обо всем, чего не понимаете. Также можно прилежно выполнять домашние задания и как следует подготовиться к экзамену. Если вы это сделаете, то можете поставить себе пятерку с плюсом за усердную работу, но дальше — будь что будет. Остается только ждать, каков будет результат.

Как может Джейсон использовать технику «Процесс vs результат», чтобы ответить на свою девятую негативную мысль «Если я попытаюсь с ней флиртовать, она, вероятно, меня отошьет»? Запишите ваши мысли, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Джейсон может напомнить себе, что контролю подвластны его действия, но не их результат. Если он улыбнется и скажет девушке «Привет», то сможет поставить себе пятерку с плюсом вне зависимости от того, как она отреагирует, потому что он сделал этот важный первый шаг из внутренней тюрьмы, в которой пребывал так долго.

Техника «Процесс vs результат» много раз меня выручала. Как психиатр, иногда я сталкиваюсь с трудными и стрессовыми ситуациями, которые кажутся неподвластными моему контролю. Например, однажды у меня была молодая пациентка по имени Рэйчел, у которой был диагноз «пограничное расстройство личности». Это крайне непростая форма депрессии, при которой пациенты часто ведут себя манипулятивно и саморазрушительно. Рэйчел была импульсивной, беспокойной и не хотела сотрудничать. Множество психотерапевтов пытались ее лечить, и она совершила множество почти успешных попыток самоубийства.

Вскоре после того, как мы начали работать с Рэйчел, она с вызовом объявила, что собирается совершить самоубийство сразу после нашей сессии. Я объяснил, что прогноз улучшения весьма оптимистичен.

Возможно, ей казалось, что лечение зашло в тупик, но я был убежден, что мы можем добиться значительных улучшений. Также я добавил, что тревожусь за нее и что мои юридические и этические обязанности требуют предотвратить ее попытку самоубийства.

Рэйчел настаивала, что я не мог не позволить ей этого сделать. Внезапно она вскочила с кресла и кинулась к двери. Мне удалось перехватить ее по пути к двери, и я постарался ограничить ее в движении, пока она прорывалась к выходу и кричала. Я схватил ее за запястье одной рукой, а другой попытался дотянуться до телефона и набрать 911, чтобы вызвать помощь.

Два офицера полиции прибыли спустя пару минут, и я объяснил им, что происходит. Они спросили Рэйчел, собирается ли она совершить самоубийство, она подтвердила это. Они забрали ее под стражу и сказали, что свяжутся с семьей и организуют госпитализацию, если Рэйчел не откажется от своих угроз. Когда они выводили ее из моего кабинета, она кричала непристойности и вопила, что я самый глупый психотерапевт во всем мире и она ненавидит меня всей душой.

Я чувствовал себя виноватым и ужасно расстроенным и осознал, что, вероятно, никогда снова не увижу ее. Я чувствовал себя неудачником, поскольку результат моего лечения казался не очень впечатляющим. И все же, когда я оценивал свою работу, я не нашел ничего, к чему можно было придраться. Я решил сказать себе, что проделал отличную работу в непростой ситуации, пусть все вышло не совсем так, как мне бы хотелось. Я напомнил себе, что, вероятно, спас ей жизнь.

В течение последующих нескольких лет я не раз вспоминал о Рэйчел. Иногда я говорил себе: «Да уж, с этой пациенткой я действительно напортачил». Затем я спрашивал себя: «Как именно я напортачил? Что именно сделал не так? Что нужно было сделать иначе?» Когда я пытался смотреть на ситуацию объективно, казалось, что я все сделал правильно, хотя результат не был таким уж вдохновляющим.

Спустя пять лет мне позвонил главврач Национального института психического здоровья. Он спросил: «Вы когда-нибудь лечили Рэйчел Кларк?»

Сердце учащенно забилось, и меня охватила тревога. Я подумал: «Готов поспорить, что она подала жалобу в комиссию по этике или обвиняет меня в неправильном лечении. Возможно, он звонит, чтобы отчитать меня за

плохую работу». Я робко признал, что работал с ней несколько лет назад, но у нас было всего лишь несколько сессий.

Он спросил, какие методы лечения я использовал.

Я объяснил, что мы начали использовать техники когнитивной терапии, чтобы подвергнуть сомнению негативные мысли, но, когда я сказал ей, что придется делать домашнее задание по психотерапии между сессиями, она разозлилась и стала угрожать, что совершит самоубийство. В результате ее пришлось госпитализировать, и она так и не вернулась, чтобы завершить терапию. Наконец, я спросил, почему он звонил.

Я был очень удивлен его ответом. Главврач объяснил, что в тот вечер, когда Рэйчел покинула мой офис, ее госпитализировали в больницу рядом с домом ее родителей в Вашингтоне. С тех пор ее лечили восемь психиатров, но ни один не смог до нее достучаться, поэтому Рэйчел направили к нему. Она рассказала, что я был единственным психиатром, который ей когда-либо помог, и он звонил, чтобы выяснить, что я делал!

Вплоть до сегодняшнего дня я не знаю наверняка, что сработало. Возможно, помогла жесткая рука или то, что я отказался разделить ее убеждение, что она безнадежна и никчемна. Я думаю, Рэйчел так сильно разозлилась в тот день, потому что я впервые заставил ее взять на себя ответственность. Я очень ясно дал понять, что ее выздоровление может быть только результатом командной работы и что, если она хочет со мной работать, ей придется делать домашние задания между сессиями. Именно в этот момент она взорвалась.

Если бы я оценивал свою работу, основываясь на том факте, что пациентку пришлось силой уводить из кабинета при помощи полиции, в то время как она пиналась, лягалась, выкрикивала непристойности и угрожала совершить самоубийство, я бы сделал вывод, что потерпел сокрушительный провал. Но информация, которую я в тот день сообщил Рэйчел, оказалась именно тем, что ей нужно было услышать, и, вероятно, мои действия действительно спасли ей жизнь.

Семантический метод

Когда вы используете семантический метод, вы просто заменяете эмоционально насыщенные и болезненные слова, которые используете в моменты расстройств, на более мягкие и щадящие выражения.

Возможно, вы заметили, что когда вы пребываете в тревоге и депрессии, то атакуете себя при помощи таких слов, как «должен», «обязан» и «вынужден». Иногда вы обращаете императив на себя, а иногда — на других людей или мир в целом. Императивы, направленные на себя, вызывают чувство депрессии, тревоги, собственной никчемности, вины и стыда. Например, если вы пытаетесь справиться с застенчивостью и неуверенностью, вы можете испытывать стыд и чувство собственной неполноценности, потому что говорите себе: «Что со мной не так? Я не должен так нервничать и чувствовать себя столь неуверенно». Если вы пытались соблюдать диету, но вдруг не выдержали и объелись, то можете говорить себе: «Я *не должен* был есть это ведро мороженого. Какая я жирная свинья! Я просто не могу контролировать себя». Если вы мучаетесь чувством собственной никчемности и неполноценности, то можете говорить себе, что вы не так хороши, как другие или как *должны* быть.

Императивы, направленные на других, вызывают чувство обиды и злости. Например, если вас выводит из себя ваш друг, вы можете думать: «Какой он козел! У него нет никакого права со мной так обращаться!» Это называется скрытый императив, потому что «должен» здесь не озвучивается, но подразумевается. На самом деле вы говорите: «Он *не должен* вести себя так!» Если вы впадаете в ярость, когда вас подрезают на шоссе, вы можете говорить себе что-то вроде: «Что за агрессивный придурок!» Это также скрытое долженствование. На самом деле вы говорите, что другой водитель *не должен* быть таким безумным и агрессивным. Это также пример навешивания ярлыков, потому что вы судите о характере человека, основываясь на его стиле вождения. Императивы и ярлыки часто идут рука об руку. Семантический метод помогает при обоих этих искажениях.

Когда вы обращаете императив на мир в целом, вы испытываете злость и разочарование. Например, если вы подвернули лодыжку за два дня до марафона, к которому долго готовились, вы можете разозлиться и чувствовать отчаяние, потому что говорите себе: «Это нечестно!» Это также скрытый императив, потому что вы подразумеваете, что все всегда должно идти так, как вы ожидаете. Также это пример ярлыков: потянуть лодыжку — это, конечно, неудача, но это не является «нечестным». В конце концов, камень, на которой вы наступили, когда подвернули

лодыжку, не вел себя нечестно. Он просто лежал на дорожке и занимался своими делами, когда вы на него наступили.

От императивов может быть очень трудно избавиться, потому что они вызывают привыкание и чувство морального превосходства. К тому же вы можете думать, что если будете достаточно громко протестовать, когда что-то идет не по вашему плану, то произойдет что-то хорошее. Например, вы можете верить, что если вы будете достаточно себя ругать и расстраиваться каждый раз, когда не достигаете своих целей, то со временем придете к каким-то фантастическим результатам.

Многие знаменитые психиатры и психологи, включая Зигмунда Фрейда, пытались помочь людям преодолеть эту тенденцию ругать себя и других людей. Доктор Карен Хорни, психиатр феминистического направления, работавшая в 1950-х гг., обрела славу, когда написала о «тирании слова "должен"». Доктор Альберт Эллис, известный психолог из Нью-Йорка, также верит, что значительная доля эмоционального страдания возникает из-за слова «должен» и абсолютистских требований, которые мы предъявляем себе и другим. Он называет эту тенденцию «должнонанизм».

Когда вы используете семантический метод, то просто заменяете резкие фразы, которые употребляете, думая о себе и своих проблемах, на язык, который будет не столь ярким и эмоционально насыщенным; например, вместо того чтобы говорить «Я *не должен* быть таким застенчивым», вы можете сказать себе: «*Было бы предпочтительнее, если бы я не был таким застенчивым*». Вместо того чтобы говорить «Я *не должен* был делать эту ошибку», вы можете сказать: «*Было бы здорово, если бы я не сделал эту ошибку, но я человек, и поэтому иногда совершаю ошибки. Возможно, я смогу чему-то научиться из этой ситуации*». Как вы видите, эта техника достаточно проста. Вместо того чтобы говорить себе «Я *должен* был сделать это» или «Я *не должен* был делать то», вы заменяете это выражение на слова «*Было бы предпочтительнее, если бы я сделал это*» или «*если бы я не делал то*». Эти семантические модификации могут казаться незначительными, но они имеют огромное влияние на ваши чувства.

Императивы далеко не всегда иррациональны или саморазрушительны. На самом деле в языке существуют три правомерных использования императивов: моральные императивы, юридические императивы или

императивы, связанные с законами природы. Вполне нормально сказать «Не убий», то есть «Ты не должен убивать», потому что это моральный императив. Также нормально говорить «Ты не должен грабить банк», потому что это юридический императив. И вполне нормально сказать «Если я отпущу этот карандаш, он должен упасть», потому что это императив, связанный с законами природы.

Императивы, которые оказывают сильное эмоциональное давление, обычно не подходят под какую-либо из этих категорий. Например, когда вы говорите себе «Я не должен быть таким застенчивым», является ли это моральным императивом? Застенчивость вовсе не аморальна, это просто неудобно. Является ли это юридическим императивом? Быть застенчивым — не противозаконно. Является ли это императивом, связанным с законами природы? Когда вы стесняетесь, то не нарушаете ни один из законов природы. Так что, когда вы говорите себе, что *не должны* быть застенчивым, то создаете две проблемы по цене одной. Теперь вы должны справляться не только со своей застенчивостью, но также и с чувствами стыда и неполноценности, которые создаете, когда говорите себе, что *не должны* быть таким.

В английском слово *should*, «должен», происходит от англо-саксонского слова *scolde*. В современном английском *scold* означает «ругать, отчитывать». Когда вы используете императивы, вы действительно отчитываете себя и других людей. Цель семантического метода — не столько в том, чтобы опровергнуть слово «должен», сколько в том, чтобы вынуть из него ядовитое жало.

Одна женщина по имени Реджина испытывала сильную тревогу во время подготовки к свадьбе, потому что говорила себе: «Моя свадьба должна быть идеальной. Если что-то пойдет не так, все будут меня презирать». Возможно, вы заметили, что эта мысль содержит скрытое долженствование. Она оказывала на женщину огромное давление и заставляла чувствовать, что она и жених будут находиться под постоянным пристальным взглядом осуждающей аудитории во время свадьбы. Как Реджина могла ответить на эту мысль, используя семантический метод? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Реджина решила думать о свадьбе в следующем ключе:

Я не знаю, какой должна быть идеальная свадьба, но мы с женихом можем запланировать простую церемонию, но со смыслом, пригласив только семью и друзей, которые нам действительно дороги. Мы можем обменяться клятвами, которые будут значимы лично для нас. Вряд ли что-то может сильно пойти не так, но даже если это случится, я уверена, что люди, которые нам дороги, включатся в ситуацию и помогут нам.

Эти мысли облегчили давление, которое испытывала Реджина. Она просто переформулировала цель свадьбы как возможность сделать публичное заявление о ценностях, которые были значимы для них с женихом, а также почувствовать близость с друзьями и семьей.

Определимся с терминами

Когда вы страдаете от депрессии или тревоги, вы можете вешать на себя ярлыки «неполноценного», «дурака», «фальшивки» или «неудачника». Спросите себя, что означают эти ярлыки. Если вы попытаетесь определить, что имеете в виду под «неполноценным человеком», «дураком», «фальшивкой» или «неудачником», вы, как правило, обнаружите, что верным окажется одно из следующих положений:

- Этот ярлык применим ко всем людям.
- Этот ярлык не применим ни к одному из людей.
- Ярлык по своей сути бессмысленен.
- Ярлык не применим лично к вам.

Например, каково определение «дурака»? Это тот человек, который делает глупые вещи все время? Или иногда? Если вы считаете, что все время, тогда никто не является дураком, потому что никто не делает глупости постоянно. Но если вы говорите «иногда», тогда мы все дураки, потому что время от времени делаем глупости. Неважно, как вы определите термин, ваше определение не выдержит подобного анализа.

Это может выглядеть как игра слов, но помогает выявить важную философскую деталь. «Глупое поведение» существует, но «дураки» — нет. Поскольку нет такого явления, как дурак, вы просто не можете им быть! Но если вы вешаете на себя ярлык дурака, то испытываете тревогу,

собственную неполноценность и стыд и чувствуете себя как дурак, несмотря на то что такого явления нет.

Многие мои пациенты вешали на себя ярлык «сумасшедших» или «чокнутых», потому что верили, что такие чувства, как застенчивость или паника, — это стыдно, странно и ненормально. Вы платите довольно высокую цену за то, что обзываете себя таким образом. Но каково определение «чокнутого»? Существует ли такое явление?

Скажем, вы определяете «чокнутого» как того, кто сошел с ума. Тогда я бы спросил: каково определение того, кто сошел с ума? На это вы можете ответить, что это кто-то с психическим расстройством вроде шизофрении.

Тогда я бы подчеркнул, что люди с шизофренией испытывают невероятные страдания, но их симптомы отличаются от симптомов тревоги. Например, они могут слышать посторонние голоса или испытывать странные галлюцинации. Люди, которые пытаются справиться с чувствами застенчивости и тревоги, обычно не страдают шизофренией. Более того, было бы достаточно жестоко вешать на человека, страдающего шизофренией, ярлык «чокнутого».

Или, скажем, вы определяете чокнутого как-то по-другому. Может, вы имели в виду, что «чокнутый» — тот, кто имеет иррациональные страхи. Можете ли вы углядеть какие-то ловушки в этом определении? Запишите ваши идеи.

Достаточно просто подвергнуть критике данное определение. Какой процент людей имеют иррациональные страхи в какой-то из моментов жизни? Если подумать об этом, то придется признать, что он близок к 100%. Например, вы можете беспокоиться, когда в первый раз опускаете голову под воду, учась плавать, но вскоре вы осознаёте, что можете задержать дыхание и что плавать под водой — это даже весело. То есть, согласно этому определению, мы все «чокнутые».

Или, скажем, вы определяете «чокнутого» как человека, у которого больше иррациональных страхов, чем у других людей. Тогда вы можете задать себе такой вопрос: больше иррациональных страхов, чем у всех или у некоторых других людей? Если вы сказали «у всех», то не можете быть чокнутым, потому что в мире всегда найдется кто-нибудь более чокнутый, чем вы! А если вы сказали «у некоторых других людей», тогда мы все чокнутые, потому что всегда найдутся люди более разумные и менее чокнутые, чем мы.

Каждый день я вижу пациентов, которые вешают на себя ярлыки, думая следующее:

- я неполноценный;
- я никчемный;
- я — неудачник;
- я — безнадежный случай.

Давайте сосредоточимся на мысли «я — неудачник». Допустим, вы определяете «неудачника» как того, кто ни разу ни в чем не преуспел. Давайте посмотрим, сможете ли вы подвергнуть критике это определение. Попробуйте показать, что оно не имеет смысла или что оно применимо либо ко всем, либо ни к одному человеку. Запишите свои мысли.

Если «неудачник» — это тот, кто никогда ни в чем не преуспел, тогда не существует никаких «неудачников», потому что мы все преуспевали во многом за всю жизнь. Мы научились говорить, читать, писать, плавать и так далее.

Поскольку это определение не сработало, попробуйте определить «неудачника» как того, кто терпит поражения чаще, чем люди в среднем. Можете ли вы подвергнуть критике это определение? Запишите свои мысли.

В данном случае более 3 млрд людей являются «неудачниками», поскольку на планете живет более 6 млрд людей. По определению, «среднее» — это ровно половина.

Давайте попробуем еще раз. Теперь определим «неудачника» как того, кто никогда не добивался ничего впечатляющего. Как бы вы подвергли критике это определение? Запишите свои мысли.

Согласно этому определению, почти все мы окажемся «неудачниками». В конце концов, только крошечная доля людей достигает такого успеха, как Альберт Эйнштейн, Людвиг ван Бетховен, Майкл Джордан или Билл Гейтс. Более того, если все мы — неудачники, то быть неудачником не так уж и плохо! У нас большая компания. Независимо от того, как вы определите этот термин, он также не выдержит критики.

Цель техники «Определимся с терминами» — не в том, чтобы отрицать ваши недостатки или неудачи. Всем нам приходится переживать собственные неудачи, и у всех есть недостатки, над которыми следует

поработать. Цель этой техники — просто освободить себя от стыда, уныния и апатии, которые возникают из-за болезненных и бессмысленных ярлыков.

Будь конкретнее

Тревоги по поводу ваших успехов возникают из-за страха неудачи. Вы говорите себе: «А что, если я все испорчу? Это будет ужасно! Я этого не вынесу!» Вы можете говорить себе, что, если вы не справитесь, все будут вас презирать, и это будет означать, что вы не состоялись как человек. Конечно, эта мысль содержит такое искажение, как свехобобщение, потому что вы делаете обобщение на основе успехов, перенося выводы на всю свою личность. Свехобобщение может вызывать тревогу и депрессию, потому что вы будете все время чувствовать, что на кону ваша самооценка и гордость. Когда вы используете технику «Будь конкретнее», вы проверяете, как обстоят дела в реальности, и избегаете глобальных суждений по поводу себя. Вместо того чтобы думать о себе как о «неудачнике», вы можете сосредоточиться на конкретных сильных и слабых сторонах.

Один студент магистратуры Калифорнийского университета по имени Джексон обратился ко мне за помощью с жалобами на тревожность и депрессию, преследующие его всю жизнь. И хотя Джексон достиг выдающихся результатов и был звездой в своей группе, он каждое утро просыпался с чувством отчаяния, потому что говорил себе:

- Я ни в чем не могу разобраться.
- Я такой тупой и неспособный.
- Без своих достижений я был бы посредственностью. Во мне нет ничего особенного.
- Довольно скоро все выяснят, какой я ущербный.

Постоянная самокритика лишала Джексона любого наслаждения или удовлетворения от жизни. Неважно, сколь многого он достигал, он всегда говорил себе, что был недостаточно хорош и должен больше стараться. Во время сессии, где я был супервизором, Джексон описал свои проблемы следующим образом: «Я просыпаюсь каждое утро с чувством

обреченности. Я говорю себе, что никогда не добьюсь ничего достойного, и чувствую себя ужасным, чудовищным человеком. К вечеру обычно мне становится лучше, но утром мне снова кажется, как будто весь мой мир вот-вот распадется на части. У меня возникает такая сильная тревога, что я начинаю задыхаться. Я всегда основывал свою самооценку на достижениях, и я получаю много похвал за свою академическую работу. Но мне никогда не было присуще чувство собственного достоинства. Даже когда все идет хорошо, я никогда не считаю это своей заслугой».

Джексон недавно отправил свою статью в один из крупнейших журналов в своей области, и она была принята к публикации. Вместо того чтобы чувствовать приятное волнение, он пережил приступ паники. Он был абсолютно уверен, что все, кто прочитает статью, увидят искажения в его мышлении и осознают, какая он фальшивка.

Джексон рассказал мне, что пытался справиться с чувством неуверенности, сколько себя помнит. Когда он был маленьким, его родители развелись. Джексон эмоционально закрылся и настолько ушел в учебу, что потерял интерес к друзьям и перестал играть с другими детьми. Мама отправила его к психологу, но это не помогло.

Джексон сказал, что ему до сих пор не давали покоя чувства сильнейшего страха и собственной непригодности, и эти чувства вспыхивали с новой силой каждый раз, когда ему приходилось встречаться со своим куратором. Я спросил Джексона, что он говорил себе в эти моменты. Он ответил: «Мне кажется, что куратор увидит все проблемы в плане моей диссертации иотреагирует негативно». Я хотел выяснить, чего так боялся Джексон, и решил использовать технику падающей стрелы, о которой вы узнали в главе 7. Я попросил его написать в журнале настроения «Куратор увидит все проблемы в моих наработках иотреагирует негативно» и нарисовать под этой фразой стрелку вниз. Вот какой диалог у нас получился:

Дэвид. Джексон, предположим, у вашего куратора есть какие-то замечания по вашей работе. Что это будет означать для вас? Будет ли это вас расстраивать?

Джексон. Я очень усердно трудился над этим планом, это будет означать, что даже моя лучшая работа недостаточно хороша.

Дэвид. И что тогда? Предположим, что даже ваша лучшая работа недостаточно хороша. Что это будет означать для вас?

Джексон. Это будет означать, что со мной что-то не так.

Дэвид. И что тогда? Предположим, с вами действительно что-то не так. Будет ли это большой проблемой?

Джексон. О да, это будет означать, что я некомпетентен и ни на что не годен.

Вы видите, что негативные мысли Джексона нагружены когнитивными искажениями, но два из них выделяются ярче всего: свехобобщение и ярлыки. Джексон говорил себе, что, если его работа не будет соответствовать высшему стандарту, это будет означать, что он неполноценен. Вы видите, что он основывает чувство самооценки на своих достижениях, и даже если один проект пойдет не так, как нужно, это будет означать, что он неудачник. Более того, у него даже нет никаких доказательств, что его проект пойдет как-то не так. На данный момент ему все очень хорошо удавалось.

Как можно помочь Джексону изменить негативные мысли и установки, которые вызывают у него такое сильное чувство неуверенности? Помните, что наши страдания возникают не из-за реальности, но из-за наших суждений. К тому же эти суждения являются иллюзорными. Например, нет такой вещи, как успех или провал. Эти понятия существуют только в нашем уме.

В следующем диалоге с Джексоном мы окажемся в мире, где его самые пугающие кошмары стали реальностью. Джексон встретится с Куратором из ада, который будет ругать его так, как Джексон ругает сам себя. Куратор из ада представляет ту часть его ума, которая провоцирует у него чувство тревоги и неуверенности. Я буду играть роль куратора и атаковать Джексона таким же образом, как он атакует себя. Я сказал Джексону, чтобы он постарался как следует, и тогда посмотрим, сможет ли он меня победить. Вот как развернулся наш диалог:

Куратор из ада (которого играет Дэвид). Джексон, я ознакомился с вашим планом и должен уведомить вас, что он никуда не годится.

Джексон. Что ж, вы имеете право на свое мнение, но мне кажется, что в моем плане все-таки есть определенные достоинства.

Этот ответ порождает небольшую проблему. Джексон защищает себя. Когда вы защищаете себя, вы провоцируете развязывание войны, потому что критикующий почувствует желание снова вас атаковать. В этом случае критика — это просто проекция самокритики Джексона, поэтому ему придется вступить в битву с самим собой. Более того, его защита неубедительна. Поскольку Куратор из ада является экспертом, оборонительный ответ Джексона не внушает доверия.

Я предложил обменяться ролями, чтобы я смоделировал кардинально другой способ ответа Куратору из ада. В следующем диалоге я использую технику «Будь конкретнее» и парадокс принятия.

Куратор из ада (которого играет Джексон). Джексон, я просмотрел план вашей диссертации.

Джексон (которого играет Дэвид). И что вы думаете?

Куратор из ада. К сожалению, это никуда не годится.

Джексон. Именно это я и надеялся услышать, потому что, хоть я и работал над ним очень усердно, у меня не возникает сомнений, что в нем многое можно улучшить. Можете ли вы назвать моменты, которые вам не понравились?

Куратор из ада. К сожалению, не могу. Ваш план — просто кусок дерьма. Я даже не знаю, с чего начать. На самом деле меня беспокоит даже не план, а вы сами. Я понял, что вы человек некомпетентный и ни на что не годный.

Джексон. Ух ты, это достаточно жесткая критика. Я хочу убедиться, что понимаю, о чем вы говорите. Я знаю, что у меня много недостатков, но не уверен, что знаю, о чем именно вы думаете, когда говорите, что я некомпетентный и ни на что не годный человек. Сможете ли вы поделиться со мной чем-то конкретным?

Куратор из ада. Нет ничего конкретного. Вы просто ущербный. Мне по буквам сказать?

Джексон. Мне бы это очень сильно помогло.

Куратор из ада. Я уже сказал вам. Нет никакой конкретики! Вы чем слушали? Будь у вас хотя бы половина мозга, вы бы поняли, о чем я говорю!

Джексон. Прошу прощения, если кажусь тугодумом. Вы говорите, что в моем плане или в моей жизни нет никаких конкретных проблем, которые вы могли бы назвать?

Куратор из ада. Нет, идиот! Я сказал, что у вас так много недостатков, что я даже не знаю, с чего начать. Это все равно что пытаться очистить сливную систему Нью-Йорка при помощи ложки.

Джексон. Да, это определенно выглядит неприятной задачей. Но должен признать, что мне по-прежнему неясно, о чем вы говорите. Кажется, я вас чем-то раздражаю, и в вашем голосе определенно звучит гнев. Я по-прежнему пытаюсь понять, что вы говорите, потому что испытываю к вам и вашему профессионализму глубочайшее уважение. Я обозначил не те вопросы в своем плане? Или запланировал не те методы, чтобы попытаться ответить на эти вопросы? Я выбрал плохую тему? У меня непонятный почерк? Мне нужно что-нибудь, за что можно зацепиться.

Куратор из ада. Я уже сказал вам. Вы — дерьмо. Ваши идеи — дерьмо. И ваша работа — дерьмо. Я сказал достаточно! До свидания!

Джексон увидел, что неважно, что он говорит, но добраться до меня при помощи своих расплывчатых и слишком общих нападок он так и не смог. Взаимодействие с кем-то подобным может, конечно, сбивать с толку, но Джексон смог увидеть, что помощь нужна именно Куратору из ада, а не ему самому.

Давайте представим, что Куратор из ада высказал какую-то конкретную претензию, например что план Джексона слишком длинный. Тогда Джексон мог бы сказать: «Справедливо. Я его сокращу. Сколько страниц вы бы порекомендовали?»

Мы с Джексоном снова поменялись ролями, чтобы убедиться, что он самостоятельно может победить Куратора из ада. У него здорово получилось, и я не смог его расстроить. В конце сессии он чувствовал себя гораздо лучше.

Чтобы использовать эту технику, не обязательно нужен второй человек. Запишите диалог с воображаемым критиком, вместо того чтобы разыгрывать его с другом, и это может быть так же эффективно.

Главная идея, стоящая за техникой, в том, чтобы перейти от расплывчатых свержобобщений по поводу вашей человеческой ценности к

конкретным недостаткам или изъянам. Конкретная критика никогда не вызовет у вас чувства депрессии или тревоги, потому что она будет полностью обоснованной, частично обоснованной или вовсе не обоснованной. Если она абсолютно не обоснована, нет причин чувствовать, что ваша самооценка под ударом. Если она частично или полностью обоснована, все равно нет причин чувствовать себя никчемным или неполноценным. Вы просто можете принять эту критику и попытаться извлечь из нее рациональное зерно.

Глава 13

Количественные техники

Вы когда-либо слышали о биологической обратной связи? Для получения биологической обратной связи вы подключаетесь к электронному прибору, который все время ведет запись показателей работы определенной функции вашего тела, например вашего сердечного ритма, давления, активности головного мозга или напряжения мышц. Результаты отображаются на дисплее. Биологическая обратная связь позволяет вам отслеживать физиологическую активность, которую вы обычно не замечаете, и контролировать ваши действия. Например, вы можете научиться замедлять сердечный ритм или снижать давление. К сожалению, мы пока не обладаем достаточно чувствительными электронными приборами, чтобы отслеживать мысли, но вы можете достичь подобных результатов при помощи двух количественных техник, которые называются «Самонаблюдение» и «Перерывы на беспокойство».

Самонаблюдение

Техника самонаблюдения очень проста. Все, что вы должны делать, — это вести счет негативным мыслям на протяжении дня. Если вы будете заниматься самонаблюдением в течение некоторого времени, то позже, вероятно, заметите, что количество негативных мыслей значительно снизилось, а ваше самочувствие заметно улучшилось.

Самый простой способ выполнять технику самонаблюдения — это использовать счетчик, подобный тем, которыми пользуются игроки в гольф для того, чтобы считать свои баллы. Их можно приобрести в магазине для гольфа или в отделе спортивных товаров, а также купить онлайн. Они недороги и выглядят как часы. Каждый раз, когда у вас возникает негативная мысль, вы нажимаете на кнопку счетчика, и число на дисплее счетчика вырастет на одну единицу. Вечером можно записать

общее количество мыслей, которое вы зафиксировали за день, и обнулить счетчик. Обычно требуется вести такое наблюдение в течение нескольких недель, прежде чем вы испытаете облегчение.

Если вы не смогли найти наручный счетчик, вы можете просто хранить карточку для пометок в вашем кармане. Каждый раз, замечая негативные мысли, поставьте галочку на карточке. Вечером подсчитайте количество галочек и запишите сумму.

Эта техника оказалась очень полезной для офтальмолога по имени Хосе. Он испытывал сильную тревогу, потому что обнаружил плавающие частички в своем поле зрения. Обычно появление таких точек в поле зрения — это нормально и не означает ничего плохого. Возможно, вы также порой замечаете такие плавающие точки.

Каждый раз, когда Хосе замечал плавающую точку, он думал: «Возможно, я скоро ослепну». Из-за этой мысли он так сильно нервничал, что неоднократно проводил тщательное обследование своего зрения, чтобы точно знать. Конечно, его зрение оказывалось почти идеальным, и какое-то время Хосе испытывал облегчение. Но через какое-то время он снова замечал плывущую точку и расстраивался. И тогда он снова проверял зрение.

В редких случаях плавающие точки могут указывать на раннюю стадию дегенеративных процессов сетчатки, особенно если человек с детства страдает диабетом. В таких случаях может помочь лазерная хирургия. Но у Хосе не было диабета, как и не было причин проверять зрение так часто.

Вы можете сказать, что он был ипохондриком, но стоит учитывать, что он был одновременно и пациентом, и доктором! Также можно сказать, что Хосе страдал от обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР), потому что у него была навязчивая мысль «Я могу ослепнуть» и компульсивный ритуал — постоянная проверка зрения.

Хосе проверял зрение на работе до 20 раз в день. Иногда ему удавалось вставить быструю проверку зрения между приемами пациентов. По выходным Хосе настолько охватывал страх ослепнуть, что он поддавался своим импульсам и проверял зрение неоднократно на протяжении всего дня. Это может звучать ненормально, но так и бывает, если у вас ОКР. Как и в случае с зависимостью, это не сумасшествие. Хосе был потрясающим доктором, а также очень обходительным и заботливым человеком. Но его охватывали тревога и компульсивные позывы проверить свое зрение

подобно тому, как миллиардера Говарда Хьюза охватывал непреодолимый страх отравления.

Расстраивающим событием в журнале настроения Хосе было просто «Заметить плавающую точку». Он испытывал упадок настроения, тревогу, панику, страх, стыд, расстройство, раздражение и чувствовал себя глупо. Мысли, которые запускали эти чувства, были: «Я могу ослепнуть» и «Лучше проверить зрение на всякий случай». Какие искажения присутствуют в этих двух негативных мыслях? Отметьте галочкой ваш ответ в таблице ниже. Вы можете вспомнить определения искажений [в главе 6](#).

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Как вы видите ниже, мы с Хосе обнаружили шесть искажений в его негативных мыслях «Я могу ослепнуть» и «Лучше проверить зрение на всякий случай».

Искажения Хосе

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»		Не выявлено
2. Сверхобобщение		Не выявлено
3. Негативный фильтр	✓	Хосе постоянно одержим мыслями о плавающих точках, хотя знает, что они не свидетельствуют о серьезных нарушениях
4. Обесценивание положительного	✓	Он скидывает со счетов тот факт, что у него идеальное зрение и что нет причин подозревать какую-либо проблему с глазами
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓	Он постоянно беспокоится, что находится на грани слепоты, хотя знает, что это не так (ошибка предсказания)
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Он во много раз преувеличивает угрозу плавающих точек и преуменьшает тот факт, что у него идеальное зрение
7. Эмоциональное обоснование	✓	Хосе отказывается мыслить логически и делает выводы на основе своих ощущений. Он чувствует, как будто скоро ослепнет, так что предполагает, будто ему действительно грозит опасность
8. Императивы	✓	Он говорит себе, что должен проверить зрение, хотя умом понимает, что это абсолютно не обязательно
9. Ярлыки		Не выявлено
10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других		Не выявлено

Хосе. Анализ преимуществ и недостатков

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: Проверка зрения по несколько раз в день.

Преимущества	Недостатки
1. Это успокаивает. 2. Я могу любую проблему заметить достаточно рано. 3. Я могу получить помощь, если она мне понадобится.	1. Шансы возникновения реальной проблемы со зрением достаточно низкие. 2. Постоянная проверка необязательна. 3. Тревога разрушает мою жизнь.
40	60

Я хотел выяснить, было ли у Хосе достаточно мотивации, чтобы преодолеть свою одержимость и компульсии, так что я попросил его перечислять все преимущества и недостатки проверки зрения каждый раз, когда он замечал плавающую точку. Как вы видите, он перечислил несколько достоинств: например, если он продолжит проверять зрение, то сможет выявить любую проблему на ранней стадии и своевременно начать лечение. Однако также были и недостатки, не последним из которых был тот факт, что тревога разрушала его жизнь.

Хосе решил, что недостатки перевешивали преимущества в пропорции 60 на 40, и сказал, что хочет перестать все время проверять зрение, несмотря на тот факт, что у этих проверок есть определенные достоинства. Чтобы быть абсолютно уверенным, что Хосе именно так и думает, я спросил его: «Давайте представим, что у меня на столе есть кнопка. Если вы нажмете ее, все ваши тревоги и беспокойства о плавающих точках исчезнут мгновенно. Вы бы ее нажали?»

«Конечно, доктор», — ответил Хосе.

Я сказал: «Но ведь тогда, если вы вновь заметите плавающую точку, то не побежите проверять зрение, поэтому у вас могут возникнуть серьезные проблемы с глазами или вы даже ослепнете. Вы уверены, что по-прежнему хотите нажать кнопку?»

Хосе на минуту задумался и затем рассказал, что все равно нажмет кнопку, потому что с его глазами все в порядке. Более того, даже если у

него когда-либо возникнут серьезные проблемы с глазами, что весьма маловероятно, они будут сопровождаться и другими симптомами, такими как размытый фокус зрения. А в данный момент нет никакой обоснованной медицинской причины бесконечно проверять зрение каждый день. Очевидно, у Хосе была очень сильная мотивация сделать все, что от него требуется, чтобы преодолеть эту проблему.

Я спросил Хосе, согласится ли он не проверять зрение целый месяц, независимо от того, насколько сильна его тревога. Это называется предотвращением тревожной реакции, и этот прием чрезвычайно важен в лечении ОКР. Предотвращение тревожной реакции подразумевает, что вы не даете себе отреагировать на свою тревогу так, как обычно это делаете: проверяя что-то, моя руки, считая, молясь, симметрично расставляя вещи или проводя другие суеверные ритуалы. Хосе был зависим от проверки зрения каждый раз, когда у него возникала тревога, потому что эти проверки немедленно вызывали у него чувство облегчения. Ему придется прекратить это делать, если он хочет решить свою проблему. Когда вы бросаете компульсивную привычку, ваша тревога практически всегда сильно возрастает на некоторое время. Это очень похоже на синдром отмены, с которым сталкиваются наркозависимые, когда они прекращают прием стимулирующих веществ. Но если придерживаться принятого решения, то компульсивные побуждения обычно исчезают.

Также я предложил Хосе выполнять технику самонаблюдения. Она заключалась в том, чтобы в следующие несколько недель при появлении мысли «Я могу ослепнуть» он должен был считать их количество при помощи наручного счетчика. Таким образом, он может отслеживать, сколько раз у него появилась эта мысль, и посмотреть, ослабнет ли его страх с течением времени.

Вы можете увидеть прогресс Хосе на графике самонаблюдения ниже. По горизонтальной оси отмечены дни, а по вертикальной — количество навязчивых мыслей, которые у него возникали каждый день. Хосе записывал число мыслей по поводу потери зрения ежедневно в течение 22 дней. Как вы видите, в первый день он насчитал более 60 мыслей. Он достиг плато и отмечал около 90 мыслей ежедневно к третьему дню. На 13-й день количество тревожных мыслей снизилось до 80, но снова поднялось до 98 на следующий день. На 17-й день число мыслей о потере зрения упало до 60. А на 18-й день оно снизилось до 40. На 20-й день у него

возникло только 5 мыслей по поводу потери зрения, и к 22-му дню тревожные мысли полностью исчезли. Хосе уже не верил, что ослепнет, и у него больше не возникало побуждений постоянно проверять свое зрение.



Как и при любом вмешательстве, шанс эффективности самонаблюдения составляет примерно 1 к 10. Если бы не получилось с этой техникой, я бы попробовал другие, по одной за раз, пока мы не обнаружили бы, какая из них работает. Если вы захотите попробовать технику самонаблюдения, помните, что требуется время, прежде чем расстраивающие мысли начнут уходить. Так что вы должны запланировать выполнение этой техники как минимум в течение трех недель. Вы можете считать все негативные мысли или сосредоточиться на какой-то одной. В течение первых нескольких дней количество негативных мыслей может увеличиться, по мере того как вы учитесь все лучше и лучше замечать их. С течением времени их число значительно снизится или они исчезнут полностью.

Ученые не знают, почему работает техника самонаблюдения, но она может иметь эффект, подобный медитации. Когда вы медитируете, то концентрируетесь на чем-то одном. Например, вы можете представить, как воздух медленно входит через нос и выходит через рот, пока вы дышите медленно и глубоко. Вначале вы можете обнаружить, что следить за дыханием достаточно трудно, потому что ваш ум все время отвлекается на разные темы, например что вы будете делать потом или что вас

беспокоит. Когда это происходит, вам просто нужно заметить отвлекающую вас мысль и затем снова сфокусироваться на дыхании. Вы мягко возвращаете свое внимание на дыхание каждый раз, когда отвлекаетесь на что-то постороннее.

Подобным образом, когда вы применяете технику самонаблюдения, вы просто отмечаете каждую негативную мысль. Как только вы зафиксировали ее появление при помощи наручного счетчика или на карточке, вы можете отпустить ее и сфокусироваться на том, что делали в тот момент, когда она возникла у вас в голове.

Самонаблюдение также помогло плотнику по имени Фил, который начал испытывать депрессию и тревогу после инсульта. У Фила случались приступы неконтролируемого плача или смеха при любых незначительных стимулах. Например, мимолетный взгляд на закат, на младенца или даже на цветок мог пробудить внезапные рыдания, а самая глупая шутка — вызвать приступ неконтролируемого смеха. Такая модель эмоциональных взрывов распространена после определенных разновидностей инсульта и является результатом повреждения мозга.

Расстраивающим событием в журнале настроения Фила была «игра в покер со своими приятелями и внезапные рыдания». Покер был одним из тех занятий, которыми Фил наслаждался больше всего в жизни, но у него появилось много проблем из-за таких непредсказуемых эмоциональных всплесков. Если ему везло с картами, он вдруг начинал хихикать, а если, наоборот, не везло, — рыдать. Поэтому ему стало чрезвычайно трудно блефовать, и можно понять, почему он чувствовал себя обреченно, смущенно, тревожно и неадекватно.

Его первой негативной мыслью было: «Я не могу себя контролировать». Одним из искажений этой мысли было мышление «всё или ничего», поскольку он все-таки мог в некоторой степени себя контролировать. Он просто не контролировал себя настолько хорошо, насколько хотел. Второй негативной мыслью Фила было: «Ко мне будут испытывать жалость и не захотят больше играть со мной в покер». Это классический пример чтения мыслей, поскольку он делал предположения о том, что его друзья думали и чувствовали.

Я предложил Филу приобрести секундомер и держать его в кармане. Каждый раз, когда он чувствовал, что вот-вот рассмеется или разрыдается, он должен был нажать кнопку и запустить секундомер. Затем, когда Фил

начинал плакать или смеяться, он должен был остановить секундомер и записать, сколько секунд прошло, в маленький блокнотик, который должен был держать в кармане.

Таким образом он мог отследить, сколько способен продержаться перед каждым эмоциональным всплеском. Так же, как атлеты засекают время, тренируясь перед соревнованием. Идея была в том, что, пусть даже Фил не мог полностью контролировать свои эмоции, вероятно, он был способен их контролировать хотя бы частично. С практикой его навыки эмоционального контроля должны были улучшиться. Этот план понравился Филу, поскольку он был очень увлечен спортом всю жизнь и ему была не чужда идея приведения себя в форму путем регулярных тренировок. Он с любопытством узнал, что может точно так же контролировать и оттачивать свои навыки эмоционального контроля.

В первый день он смог удерживаться от смеха или плача всего лишь несколько секунд, но к концу первой недели он спокойно выдерживал 20 секунд. К концу следующей недели он мог удерживать приступ почти минуту. К концу третьей недели Фил был способен отложить приступ на неопределенное время. Люди часто спрашивают, каким образом помогает когнитивная терапия, если депрессия и тревога возникают из-за химического дисбаланса в мозге. Нужно ли пить таблетки, чтобы повлиять на химию мозга? Случай Фила дает достаточно убедительный ответ на этот вопрос. Его эмоциональные всплески однозначно возникли из-за нарушения в мозге, но достаточно простая техника когнитивной терапии быстро привела его к скорому выздоровлению от депрессии и тревоги. Лекарств было недостаточно.

Современные методы компьютерной визуализации мозга подтвердили, что когнитивно-бихевиоральная терапия меняет химию мозга подобно антидепрессантам. Мне кажется волнительным, что у нас есть столько мощных средств, чтобы справиться с эмоциональным стрессом, и что нам не всегда обязательно полагаться на одни таблетки. Красота самонаблюдения в том, что эта техника проста и часто ее работа похожа на волшебство. Однако она не будет эффективной для всех, и, вероятно, кому-то понадобятся более филигранные техники работы с собой.

[Перерывы на беспокойство](#)

Перерывы на беспокойство — это парадоксальная техника. Вместо того чтобы бороться с негативными мыслями, вы пребываете в потоке и планируете один или несколько промежутков времени каждый день, чтобы почувствовать волнение, депрессию или вину. В это время вы расстраиваете себя настолько, насколько это возможно, атакуя себя негативными мыслями. Все остальное время вы можете концентрироваться на том, чтобы жить своей жизнью, позитивно и продуктивно.

Вы можете пользоваться этой техникой, чтобы преодолеть все мысли, которые запускают тревогу или депрессию. Однажды я лечил врача по имени Марк, который страдал от депрессии и тревоги и постоянно атаковал себя негативными мыслями. И хотя он был прекрасным доктором, каждый раз, когда он обследовал пациентов во время обхода в больнице, у него возникали следующие мысли:

- Я такой паршивый доктор.
- Достаточно ли хорошо я послушал ее сердце?
- Вероятно, я упустил что-то важное.
- Что со мной не так?
- У других врачей лучше получается говорить с пациентами. Не очень-то тепло и дружелюбно я с ними общаюсь.
- Все мои коллеги выглядят такими уверенными. Почему я такой нервный и неуверенный?
- У меня не должно быть всех этих негативных мыслей.
- Вся моя жизнь — сплошной бардак.

Коллеги и пациенты Марка считали его прекрасным и преданным своему делу врачом, поэтому эти мысли были не слишком реалистичными. К тому же он не выигрывал от постоянной самокритики, потому что чувства вины, тревоги и никчемности отвлекали его и снижали способность концентрироваться на пациентах. Это также усложняло для него задачу внимательно выслушивать пациентов, когда они озвучивали свое беспокойство, потому что он всегда отвлекался на нескончаемый поток самокритики.

Марку было трудновато записывать негативные мысли, пока он проводил обследование, поэтому он приобрел крошечный диктофон и

держал его в кармане халата во время обходов. Пока он переходил из палаты в палату, он доставал диктофон и тихо надиктовывал свои негативные мысли. Он не пытался отвечать на эти мысли, а просто их озвучивал, например: «Ох, я так паршиво справился с этой пациенткой. Возможно, у нее проблемы с печенью, которые я проглядел. Любой другой доктор смог бы сделать это лучше. Даже студент справился бы лучше. Она казалась особенно расстроенной сегодня, а я даже не слышал, что она говорила».

Во время осмотра Марк фокусировался на жалобах и проблемах больных, а не на собственных негативных мыслях, поскольку знал, что сможет записать их на диктофон после того, как завершит осмотр. После осмотра он отправлялся в кабинет, перематывал пленку и заставлял себя выслушивать всю эту самокритику. Вначале это его расстраивало, но через несколько дней негативные мысли начали казаться ему смешными. Вскоре они звучали настолько глупо, что он вообще в них перестал верить. Степень тревоги и депрессии у Марка значительно снизилась, и он почувствовал, как выросла его самооценка.

Стоит попробовать делать перерывы на беспокойство, если оно мешает вам выполнять задачу, которая перед вами стоит, например справляться с учебой. Вместо того чтобы бороться с мыслями, вы можете просто запланировать короткие периоды времени, чтобы им поддаться. Во время этих перерывов вы можете:

- Записывать негативные мысли на бумаге, не отвечая на них.
- Просто сидеть и бомбардировать себя негативными мыслями.
- Проговаривать негативные мысли вслух.
- Надиктовывать их на диктофон, как делал Марк.

Длина и частота перерывов на беспокойство будет зависеть от вас. Если вы готовитесь к государственному экзамену и чувствуете себя так тревожно, что не способны концентрироваться, вы можете запланировать по одной минуте беспокойства каждые полчаса, или вам будет достаточно погружаться в беспокойство на пять минут раз в день. Это вопрос личных предпочтений. Если перерывы на беспокойство не слишком вас интересуют или не кажутся полезными, не превозмогайте себя. Просто продолжайте работу и попробуйте другую технику. Существует множество

способов справиться с негативными мыслями, которые вызывают у вас тревогу.

Глава 14

Техники, основанные на юморе

В прошлом я проводил групповые сеансы когнитивной терапии в стационарном отделении больницы Стэнфордского университета. Это была часть моей волонтерской работы при Медицинской школе. Мои пациенты страдали от самых тяжелых форм тревожности, депрессии, расстройств пищевого поведения и зависимости. В начале каждого собрания группы они часто плакали и рассказывали о том, как тонули в чувстве безнадежности, собственной никчемности, панике и отчаянии. Большинство из них годами проходили терапию и принимали множество лекарств, но это не приносило пользы.

Пациенты вели журнал настроения и учились давать ответ своим негативным и самокритичным мыслям при помощи тех же техник, о которых вы читаете в этой книге. Они часто испытывали значительное улучшение прямо на глазах, иногда их симптомы полностью исчезали. К концу каждого собрания группы мы часто не могли удержаться и смеялись по несколько минут. Некоторые из самых радостных и запоминающихся моментов в моей карьере связаны с тем, как мы смеялись вместе с пациентами.

То же самое справедливо и для моей преподавательской карьеры. Во время семинаров мы обычно много смеемся. Когда на семинаре много смеха, я знаю, что он проходит прекрасно. Смех учит нас тому, на что слова могут лишь намекнуть. Когда вы смеетесь, то вдруг перестаете принимать себя слишком уж всерьез и способны разглядеть абсурдность ваших страхов и сомнений в себе, которые давно мучали вас. Смех учит принимать как себя, так и других людей.

По правде говоря, мне немного стыдно вспоминать, как однажды я не мог сдержать смеха на протяжении всей сессии с пациенткой по имени Мари. Мы не могли остановиться, и я боялся, что веду себя ужасно непрофессионально. Но это делало ситуацию еще более смешной, так что

она стала походить на манти-пайтоновский фильм, и, понимая это, я едва не катался по полу.

Что же меня так рассмешило? Что ж, это самая ужасная часть. Когда Мари вошла и села в кресло в начале сессии, она объявила, что ее отец только что умер. Ну ничего себе! Почему вдруг психиатр и пациентка станут смеяться над внезапной смертью ее отца? Вы, возможно, сейчас подумали, что я действительно съехал с катушек. Но это был уже пятый раз, когда у Мари умер отец. Ее мать имела склонность выходить замуж за состоятельных мужчин зрелого возраста, которые умирали в течение года или двух с момента свадьбы. Так что ее мама становилась все богаче и богаче, в то время как у Мари появлялся один отец за другим. Ни один из них ей не нравился, а последних троих она едва знала.

Конечно же, она очень сильно любила своего родного отца, но он умер от обширного инфаркта, когда ей было всего 14 лет. Теперь ей был 31 год, и за последние 10 лет перед ней прошел целый парад отцов, которых она едва знала. Ей особенно не нравился тот, который только что умер, так что, узнав о его смерти, она почувствовала счастье. Но это казалось ей абсолютно неприемлемым, и тут мы оба начали смеяться.

Мы просто не могли остановиться. Я говорил себе: «Боже мой, ты же психиатр и смеешься над смертью отца пациентки!» Эта идея вызывала у меня еще больший приступ смеха. Это похоже на то, когда в детстве вдруг начинаешь смеяться в церкви. Тот факт, что нужно соблюдать тишину и быть серьезным, усиливает смех. И когда Мари увидела, что я смеюсь, между нами возникла новая связь и ей стало проще принимать собственные чувства.

Хотя самый запоминающийся смех возникает во время сессии спонтанно, три техники намеренно используют юмор: противостыдные упражнения, парадоксальное преувеличение и комедийные визуализации.

[Противостыдные упражнения](#)

Если вы страдаете от социальной тревожности, вероятно, у вас присутствует сильный страх выглядеть глупым перед другими людьми. Противостыдные упражнения могут быть мощным противоядием от такого страха. Когда вы выполняете противостыдное упражнение, вы намеренно вытворяете что-то глупое на публике. Обычно вы

обнаруживаете, что большинство людей не начинают вас презирать и миру не приходит конец. Напротив, в большинстве случаев все получают заряд хорошего настроения. Это открытие может вселить чувство свободы, но сперва вам может быть страшно.

Вы уже знаете хороший пример противостыдного упражнения. Возможно, вы помните Тревора, мужчину со страхом потливости. Когда мы отправились в местный супермаркет, демонстрируя свои подмышки и заявляя, как мы вспотели, дружелюбные ответы людей изменили его жизнь.

Полагаю, что противостыдные упражнения были придуманы доктором Альбертом Эллисом. Хотя ему сейчас более 90 лет, он держится прекрасно! Доктор Эллис ежегодно награждает премией психотерапевта, который придумает самое креативное и неслыханное противостыдное упражнение. Недавно психолог из Портленда удостоился этой почетной награды. Он отправился в аптеку, где было полно народу, и громко спросил фармацевта: «Можно мне, пожалуйста, четыре дюжины презервативов?»

Фармацевт кивнул. Затем, когда все обернулись, психолог заставил себя спросить так же громко: «А у вас есть самый крошечный размер?» К счастью, противостыдные упражнения не обязательно должны быть такими экстремальными, чтобы приносить пользу.

В первый раз я узнал о противостыдных упражнениях после презентации семинара, которую я проводил в институте доктора Эллиса в Нью-Йорке. После моей презентации я отправился на ужин в китайский ресторан с коллегами доктора. Это было очень популярное место, и нам пришлось долго ждать в очереди, прежде чем освободится столик. Очередь была внутри ресторана, так что мы стояли рядом с людьми, которые уже ели.

Я рассказал одному из коллег доктора Эллиса, что слышал о противостыдных упражнениях, но не знал в подробностях, как они работают. Он объяснил, что нужно намеренно сделать что-то глупое на людях, чтобы избавиться от страха опозориться перед ними. Он сказал, что единственный способ понять, что такое противостыдное упражнение, — это попробовать выполнить его самому и что все, кто обучался в институте доктора Эллиса, должны были проделывать противостыдные упражнения. В этом состояла часть обучения.

Я спросил, может ли он привести пример простого противостыдного упражнения, которое он выполнял. Он сказал, что будет даже лучше, если я сам попробую выполнить одно из них, пока мы стоим в очереди, тогда я лучше всего пойму, что это такое. Я почувствовал неловкость и спросил, что он задумал. Коллега сказал, что я должен подойти к людям за одним из столиков и спросить, могу ли я попробовать их еду. Это звучало как полное безумие, и меня охватило чувство сильнейшей паники. Я корил себя за то, что вообще спросил о противостыдных упражнениях!

Однако я чувствовал огромное социальное давление со стороны коллег, с которыми пошел в ресторан. Они все включились в разговор и сказали, что все то и дело выполняли противостыдные упражнения и что мне тоже обязательно стоит попробовать. Я увидел, что они не примут отказа, поэтому нехотя подошел к одному из столиков, за которым сидели шестеро людей. На их столе были разнообразнейшие блюда, которые выглядели восхитительно. Я заметил, что еда прекрасно выглядит, и спросил, настолько ли она хороша на вкус, как на вид. Люди за столиком сказали, что еда просто потрясающая, и добавили, что ходят в этот ресторан годами. Я надеялся, что они сами предложат мне попробовать одно из блюд, но этого не произошло.

Я нервно обернулся и увидел, что все коллеги на меня смотрят. Это был момент истины! Так что я тяжело сглотнул, указал на одно из блюд и сказал: «Я знаю, что это звучит из ряда вон, но мне очень интересно, каково это блюдо на вкус. Не думаю, что вы позволите мне попробовать кусочек, не правда ли?»

Казалось, их это вовсе не смутило, и они ответили: «Да, конечно, попробуйте!» К моему великому удивлению, они дали мне вилку и с радостью предложили попробовать одно из блюд. Я попробовал и сказал, что оно просто сказочное. Затем они добавили: «Попробуй еще вот это. Просто фантастика!» Так что я попробовал и другое блюдо, и оно тоже было восхитительным. Вдруг все мои коллеги из института окружили стол и спросили, не могут ли они тоже попробовать. Сидящие за столом начали с огромным энтузиазмом угощать нас своей едой. Скоро мы все смеялись и наслаждались общением, хотя совсем не знали людей за столом. Это был один из самых ярких моментов за всю ту поездку в Нью-Йорк.

Этот опыт научил меня, что не всегда нужно быть сдержанным и воспринимать себя слишком серьезно. Большинство людей способны

оценить немного благонамеренного юмора и эксцентричности. Людям скучно, и они всегда ищут то, что скрасит их день. Если вести себя немножко странно, но с хорошими намерениями, большинство людей получают от этого настоящее удовольствие. Если для вас естественно так себя вести, эта истина может показаться банальной и очевидной, но, если вы застенчивы, это может стать для вас поистине ошеломительным открытием!

С тех пор я много раз выполнял противостыдные упражнения. Следующее я решил выполнить несколько недель спустя, когда проводил отпуск с семьей на озере Тахо в штате Невада. На первом этаже отеля располагалось казино, а наш номер был на пятнадцатом этаже. Я надел ковбойскую шляпу, сапоги, массивный браслет с бирюзой и темные очки и вошел в лифт с двумя детьми. Я рассказал, что сейчас отец научит их чему-то очень важному.

Когда лифт начал спускаться, я заставил себя объявлять каждый этаж, на котором он останавливался. Это было ужасно трудно, и мои дети покраснели от стыда. «Ну па-а-а-ап», — говорили они, дергая меня за рукав. Они умоляли прекратить, выглядя страшно униженными.

Люди в лифте начали смеяться, но я заставил себя продолжать, и смех становился все громче с каждой остановкой. К тому времени, когда мы доехали до первого этажа, все хохотали. Когда двери открылись, все люди устремились в казино и начали играть в автоматы. Меня озарило, что опыт, испытанный ими в лифте, был для них достаточно развлекательным и добавил остроты в их день, но в целом был не так уж и значим.

Если вы хотите попробовать выполнить противостыдное упражнение, вас ограничивает только ваше воображение и здравый смысл. Например, вы можете вставать и громко объявлять каждую остановку, пока едете на автобусе или в метро. Или вы можете подойти к группе людей, которые ждут автобуса, и предложить им послушать вашу песню. Если это будет слишком трудно, вы можете просто прогуляться по людной улице, громко и энергично распевая.

Когда вы выполняете противостыдное упражнение, ваша цель ни в коем случае не состоит в том, чтобы проделать что-то враждебное или бесчувственное, и не в том, чтобы доставить неудобство окружающим. Когда мы с Тревором вошли в супермаркет и объявили о наших потных подмышках, это было безвредно, и казалось, что всем по душе наше

странное поведение. Мы не отнеслись к людям с неуважением и ни над кем не насмеялись. Однако было бы неприемлемо выполнить то же противостыдное упражнение в больнице, потому что это внесло бы неразбериху среди пациентов и медперсонала. Контекст решает всё. Идея в том, чтобы позволить себе чуть больше смелости и как следует повеселиться.

Парадоксальное преувеличение

Вместо того чтобы бороться с негативными мыслями, вы можете поддаться им и преувеличить их. Не пытайтесь с ними спорить. Вместо этого раздуйте их так сильно, как только возможно. Например, если вы чувствуете себя неполноценным, то можете сказать себе: «Да, это правда. Вообще-то я, кажется, самый неполноценный человек в Калифорнии в этот момент, возможно, даже во всех Соединенных Штатах». Парадоксальным образом, такого рода абсурдное утверждение иногда может помочь вам настроиться на объективный лад, и вы испытаете облегчение.

Молодая женщина по имени Мэнди готовилась к сдаче экзамена на коричневый пояс по айкидо, японскому боевому искусству. Она очень сильно нервничала в течение нескольких недель перед экзаменом, потому что все время говорила себе: «Я абсолютно точно опозорюсь перед всеми». На рациональном уровне она знала, что это маловероятно, поскольку она усердно работала на занятиях и прекрасно прошла все предыдущие испытания. Тем не менее она не могла перестать беспокоиться и выкинуть из головы эту навязчивую мысль. Это вызывало у Мэнди особое отчаяние, потому что, согласно основополагающей философии айкидо, нужно отпустить напряжение и действовать в потоке, если вы хотите добиться наилучшего результата.

Я предложил Мэнди выполнить технику парадоксального преувеличения. Вместо того чтобы изо всех сил пытаться расслабиться, что неизбежно даст обратный эффект, Мэнди должна была, наоборот, по три минуты дважды в день говорить себе: «Я не только опозорюсь, вне всяких сомнений я окажусь худшим учеником в классе и, вероятно, во всей стране. Возможно, я потеряю координацию и начну махать руками и ногами самым несуразным образом, а мое лицо покраснеет от волнения, как свекла. Все будут смеяться надо мной. Они не только увидят, что моя

техника ужасна, но и поймут, что я полная эмоциональная развалюха. Слухи распространятся по всему городу, и вскоре все узнают, какая я неумеха не только в айкидо, но и по жизни».

После того как Мэнди несколько раз потренировалась в парадоксальном преувеличении, ее страхи стали казаться ей абсурдными. Она решила забыть о своей гордости и просто смотреть на этот опыт как на новую возможность для практики и шанс извлечь урок из своих ошибок. Позже она рассказала, что экзамен в действительности прошел довольно весело и что она получила высокую похвалу от своих учителей.

Комедийная визуализация

Когда вы встревожены, в уме часто всплывают пугающие образы. Используя технику «Что, если», вы можете добраться до корня своих ужасающих фантазий и страхов. Например, если у вас есть страх публичных выступлений, вы можете представлять, как аудитория начинает скучать, засыпает, пока вы читаете свою речь монотонным, безэмоциональным тоном. Или, если вы боитесь собак, вас может преследовать картинка, как собака рычит на вас и собирается укусить. Если у вас присутствует навязчивое беспокойство по поводу здоровья, вы, возможно, представляете, как умираете от рака, когда всего лишь поранили ногу.

Существует множество способов справиться с подобными пугающими образами в голове, равно как и огромное число способов победить негативные мысли. Когда вы используете технику комедийной визуализации, вы заменяете пугающую, вызывающую у вас тревогу фантазию на новую — смешную и абсурдную.

Вы помните Хосе, тревожного офтальмолога, который бесконечно проверял свое зрение из иррационального страха слепоты? Хотя самонаблюдение и техника предотвращения тревожной реакции оказались эффективными, существует множество других техник, которые он мог бы попробовать, включая комедийную визуализацию. Хосе мог вообразить что-то смешное, что подчеркнуло бы абсурдность его страхов.

Например, Хосе мог представить, что он все-таки ослеп, но продолжил отважно работать офтальмологом, несмотря на то, что ничего не видит. Поползли слухи о его невероятной работе, и вскоре газеты и журналы

начали публиковать статьи о чудесном докторе, который продолжает делать операции на глазах, несмотря на то, что сам абсолютно слепой. Его даже приглашают на вечернее шоу с Дэвидом Леттерманом, где он рассказывает аудитории национального телеканала, как проверяет зрение пациента наощупь и выполняет сложные хирургические процедуры при помощи собаки-поводыря. На шоу показывают видео, как он рассекает по улицам Лос-Анджелеса на огромной скорости в своем навороченном «порше» вместе с собакой-поводырем, которая вращает руль носом. Если эта фантазия смогла бы вызвать у него смех, он мог бы представлять ее каждый раз, когда у него возникает навязчивая мысль по поводу слепоты.

Доктор Майкл Япко, доктор-инноватор в области когнитивной психологии и гипнотерапии из Сан-Диего, предлагает пациентам представлять, как их негативные мысли озвучиваются смешными мультяшными голосами, например Элмера Фадда или Микки Мауса. Он просит их внимательно прислушиваться к голосу персонажа, который их распекает. Чтобы усилить комический эффект, он иногда просит добавить еще больше абсурда, воображая этот критический голос. Например, пациент может представить, что голос критика доносится у него из зада или из подмышки.

Цель данной техники в том, чтобы помочь вам изменить свою реакцию на самокритичный монолог в голове, чтобы он скорее приносил вам радость, а не причинял боль. Доктор Япко подчеркивает, что, хотя присутствие негативного внутреннего голоса неизбежно, его форма и наша реакция на него могут быть разными. Если вы придадите вашему беспокойству более комичный контекст, это может стать естественным противоядием от чувства собственной неадекватности, вины и сомнений в себе, которые мы испытываем, если относимся к себе слишком серьезно.

Одна застенчивая женщина по имени Надин часто встречала привлекательного одинокого адвоката, который только что переехал в одну из квартир в ее доме. Я спросил, пыталась ли она хоть немного флиртовать с ним. Надин сказала, что она была бы рада, но слишком нервничала даже для того, чтобы установить зрительный контакт. Она боялась, что будет выглядеть нелепо или жалко и этим оттолкнет его.

Я предложил, чтобы в следующий раз во время разговора с ним она посмотрела прямо ему в глаза и представила, как он ведет дело в суде в одних подштанниках. Это могло слегка приободрить Надин и придать

адвокату менее угрожающий вид. Надин была заинтригована этой идеей и решила попробовать, несмотря на то, что она по-прежнему довольно сильно волновалась.

На следующее утро Надин оказалась одна в лифте с тем адвокатом, когда спускалась вниз, чтобы пойти на работу. Она решила действовать незамедлительно: посмотрела ему в глаза и сказала, что у него симпатичный галстук. В этот же самый момент она представила, как он гарцует по залу суда в нижнем белье. Это сняло напряжение, и она начала смеяться.

Он поблагодарил ее за комплимент и спросил, почему она смеялась. Надин ответила, что не знает причины, но что-то в нем вызвало у нее ощущение счастья. Его это заинтриговало, и очень скоро завязался непринужденный разговор. Когда они выходили из лифта на первом этаже, он признался, что давно хотел с ней познакомиться, и спросил, смогут ли они встретиться за чашкой кофе и узнать друг друга получше. Так они договорились о свидании, и Надин пошла на работу, сияя от счастья.

Цель техник, основанных на юморе, в том, чтобы помочь вам увидеть абсурдность ваших страхов. Их действие может быть по-настоящему целительным. Однако, если вы злитесь или расстроены, они могут вызвать нежелательные последствия — ухудшить ваше настроение. Если они не помогают, это не проблема. Просто попробуйте другую технику.

Глава 15

Ролевые игры и духовные техники

В этой главе мы рассмотрим технику ролевой игры, которая называется «Озвучивание голосов», и духовную технику под названием «Парадокс принятия». Мои пациенты часто говорят, что это наиболее эффективная и сногшибательная из всех техник когнитивной терапии. Я почти всегда использую эти техники вместе, но в обучающих целях опишу их отдельно.

Озвучивание голосов

Для этой техники потребуются двое. Второй человек может быть другом, членом семьи или вашим терапевтом. Если вам не нравится идея ролевых игр или вам не к кому обратиться, вы можете использовать эту технику сами, без посторонней помощи. Я покажу вам, как это сделать, ближе к концу раздела.

Предположим, вы работали с журналом настроения и записали расстраивающие мысли в колонке негативных мыслей. Это могут быть мысли, запускающие депрессию, тревогу или любую негативную эмоцию, которую вы хотите преодолеть. Вам с партнером понадобится ваш журнал настроения, чтобы эффективно выполнить технику. Один из вас будет играть роль негативных мыслей, а другой — позитивных. Иными словами, между частями вашего ума, представляющими самокритику и любовь к себе, состоится бой.

Для начала, ваш партнер может играть роль негативного голоса в вашей голове, а вы можете озвучивать позитивный голос, отвечающий за любовь к себе. Ваш партнер будет атаковать вас негативными мыслями из вашего журнала настроения. Ваша задача — попытаться победить критика. Вы можете поменяться ролями, если зайдете в тупик.

Озвучивать голоса может сперва показаться немного трудным, даже пугающим. Предположим, вы немного нервничаете, потому что на

следующей неделе вам предстоит выступить с речью, и вы атакуете себя негативными мыслями о том, как вы опозоритесь перед слушателями. Вот пример того, как может работать техника озвучивания голосов.

Негативные мысли (озвучиваемые вашим партнером). Когда ты будешь выступать с речью на следующей неделе, твоя голова наверняка будет совершенно пустой, и ты будешь выглядеть полным идиотом.

Позитивные мысли (озвучиваемые вами). Такого вообще-то никогда не случалось. Я часто об этом беспокоюсь, но моя голова никогда не становилась совершенно пустой, когда я выступал с речью на работе, и я никогда не выставял себя полным идиотом. Однако мои навыки публичного выступления в лучшем случае довольно посредственны, и мне есть куда развиваться.

Обратите внимание: вам может показаться, что человек, который озвучивает негативные мысли, нападает на вас, но на самом деле происходит нечто иное. Он просто играет роль негативной стороны вашего собственного ума. Настоящая битва происходит внутри вас.

К тому же человек, который играет роль негативных мыслей, должен всегда использовать местоимение второго лица — «ты». И наоборот, человек, играющий роль позитивных мыслей, должен говорить от первого лица, от «я». Это правило крайне важно, чтобы техника была эффективной. Если вы забудете это правило и человек, играющий роль позитивных мыслей, воспользуется местоимением второго лица, «ты», а человек в роли негативных мыслей будет употреблять местоимение первого лица, «я», техника скатится до пустых советов и станет бесполезной.

Скажем, вы в депрессии и чувствуете себя неудачником. Когда вы разыгрываете ситуацию по ролям, то можете сказать: «Какой я неудачник». Это будет ошибкой, потому что вы говорите от первого лица, «я». Тогда ваш партнер, вероятно, запутается и скажет что-то вроде: «Ты не неудачник. Ты хороший человек. Просто подумай, скольким людям ты нравишься. Вспомни обо всех своих достижениях». Это также серьезная ошибка, потому что в этом случае другой человек говорит как друг или член семьи, который пытается вас подбодрить.

Именно так люди обычно делают по отношению к тому, кто пребывает в депрессии или тревоге. Это звучит снисходительно, вызывает раздражение и никогда не приносит результата. Такая ошибка возможна, если человек, играющий роль негативных мыслей, использовал местоимение первого лица. В результате второй человек, играющий роль позитивных мыслей, начал употреблять местоимение второго лица, «ты». Помните: *когда вы играете роль негативных мыслей, вы всегда должны говорить «ты», а когда играете роль позитивных мыслей, говорите «я»*. Это будет удерживать вас в рамках роли.

Лучший момент для применения «Озвучивания голосов» наступает, когда вы уже дали ответ на негативные мысли в журнале настроения, используя другие техники. Тогда вы можете разыграть «Озвучивание голосов», чтобы превратить интеллектуальное понимание в настоящее изменение на глубинном уровне.

В главе 10 вы прочитали об Уолтере, семейном психотерапевте, который начал испытывать тревогу и депрессию, когда Пол, бывший его любовником в течение восьми лет, вдруг оставил его и начал встречаться с другим. Вот что Уолтер говорил себе:

1. У меня никогда не будет новых романтических отношений.
2. Со мной, должно быть, невозможно жить рядом и состоять в отношениях.
3. Вероятно, со мной что-то не так.
4. Я все испортил и спустил свою жизнь в унитаз.
5. Я окончу свою жизнь стариком, жирным, седым и одиноким.

Когда мы воспользовались техникой двойных стандартов, Уолтеру удалось подвергнуть сомнению негативные мысли, и его сильнейшие чувства стыда, собственной неполноценности и безнадежности внезапно исчезли. Это был идеальный момент, чтобы применить технику озвучивания голосов. Это помогло бы Уолтеру закрепить успех и серьезно снизить вероятность того, что самокритичные мысли вернутся и снова будут терзать его.

В следующем примере Уолтер будет играть роль негативной части своего ума, а я сыграю роль позитивной и любящей себя части. Хотя это

может звучать, как будто двое людей спорят друг с другом, помните, что мы просто представляем два соперничающих голоса в голове Уолтера.

Негативные мысли (озвучивает Уолтер). Ха, Пол тебя бросил. Это показывает, что тебя невозможно любить и ты неполноценный.

Позитивные мысли (озвучивает Дэвид). Я на это не поведусь. У меня уже несколько раз были романтические отношения, и я считаю себя человеком, который вполне способен любить.

Негативные мысли. Если бы ты был таким уж прекрасным человеком, почему Пол тебя бросил?

Позитивные мысли. Я никогда не говорил, что я прекрасный человек, по крайней мере не во всем и не всегда. Но люди оставляют друг друга по самым разным причинам. Я не знаю наверняка, почему Пол меня бросил. Возможно, он был сердит на меня, или ему было скучно, или он поддался соблазну.

Негативные мысли. Как бы то ни было, факт остается фактом. Ты кончишь жизнь старым, жирным, седым и одиноким геем.

Позитивные мысли. Что ж, в этом, конечно, есть определенная истина. Я не могу предотвратить старение или сделать так, чтобы мои волосы перестали седеть, и я могу растолстеть. Не думаю также, что моя сексуальная ориентация поменяется. Но что касается одиночества — в этом я сомневаюсь. Я действительно сейчас чувствую себя одиноко, но это естественно, когда тебя отвергли. Эти чувства пройдут.

Негативные мысли. Ты можешь рационализировать сколько угодно, но нельзя отрицать того факта, что тебя отвергли. Почему бы тебе просто не смириться с тем, что ты неполноценен? Ты ни на что не годен.

Позитивные мысли. То, что ты говоришь, мне не совсем понятно, я не уверен, как одно вытекает из другого. На самом деле я даже не знаю, что означают эти термины — «неполноценен» и «ни на что не годен». Если ты думаешь о каких-то конкретных недостатках, мы можем это обсудить. Поверь, у меня их *множество*!

Негативные мысли. С этим не поспоришь. Да с тобой просто невозможно иметь отношения.

Позитивные мысли. Мне не кажется, что это так. Мои друзья говорили мне, что я отзывчивый и открытый человек и со мной легко общаться.

Более того, я был в достаточно успешных отношениях в течение восьми лет. Так что твои утверждения просто лишены смысла.

Я спросил Уолтера, кто побеждал в битве. Он ответил, что позитивные мысли определенно побеждали негативные. Он считал, что негативные мысли звучали враждебно и нелепо и не имели под собой никаких оснований.

Когда вы играете роль позитивных мыслей, вы можете воспользоваться любой техникой из этой книги, чтобы дать отпор негативным мыслям. Например, когда негативные мысли говорят: «С тобой невозможно иметь отношения», я использую технику «Изучение доказательств». Оспорить эту мысль оказалось легко, потому что она была вопиюще неверной. Свидетельства говорили в пользу того, что Уолтер способен состоять в отношениях, поскольку у него только что завершились отношения, длившиеся в течение восьми лет.

Если вас пугает и выводит из строя, когда другой человек нападает на вас при помощи ваших собственных негативных мыслей, поменяйтесь ролями. Таким образом, другой человек может показать вам более эффективный способ победить ваши негативные мысли. Продолжайте меняться ролями, пока вы не сможете с легкостью сокрушать все негативные мысли.

Когда люди используют озвучивание голосов в первый раз, они обычно совершают одну из этих четырех ошибок:

Ошибка 1. Если человек в роли негативных мыслей будет использовать местоимение первого лица, «я», человек в роли позитивных мыслей переключится на местоимение второго лица, «ты». В таком случае можно считать, что работа не удалась.

Ошибка 2. Иногда люди путаются и думают, что это своего рода тренинг уверенности. Они полагают, что должны сразиться с каким-то критически настроенным человеком из своей жизни, например с отцом, матерью, супругом или начальником. Эта ошибка также повлечет за собой полный провал. Помните, что человек в роли негативных мыслей — это просто проекция

вашего собственного ума. Вы должны сразиться с самим собой, а не с другим человеком.

Ошибка 3. Человек в роли негативных мыслей забывает, что он играет негативную часть вашего ума, и начинает высказывать вам критику или сомнения, которые вам не принадлежат. Это будет пустой тратой времени, потому что слова этого человека не найдут у вас отклика и вы не сможете дать ответ на собственные негативные мысли. Вы будете думать: «О чем ты говоришь? У меня нет таких мыслей!»

Ошибка 4. Также другой человек может высказывать вам свою собственную критику. Например, ваша супруга может воспользоваться этой возможностью и вывалить на вас все, что у нее накопилось! Тогда вы начнете защищаться, и все закончится ссорой. А вы еще будете думать, почему доктор Бернс считает, что это такая прекрасная и целительная техника.

Есть простой способ избежать этих ошибок. Вручите ваш журнал настроения человеку, с которым вы разыгрываете роли. Попросите его зачитать ваши негативные мысли вслух. Расскажите, что он должен использовать местоимение второго лица, «ты», чтобы эти мысли звучали так, будто их произносит другой человек. Когда вы сами отыгрываете роль позитивных мыслей, убедитесь, что вы *всегда* используете местоимение первого лица, «я».

Иногда я записываю на одном листе бумаги слова «негативные мысли», а слова «позитивные мысли» — на другом. Двое человек, которые играют роли, могут держать эти листы бумаги перед собой во время отыгрыша. Это поможет предотвратить путаницу.

Несмотря на все предосторожности, вначале все равно достаточно легко запутаться, и вы должны ожидать, что это произойдет. Диалог может превратиться в битву между двумя людьми, а не между двумя частями вашего ума. Когда это происходит, остановитесь и соберитесь. Начните сначала. Для того чтобы научиться правильно пользоваться этой техникой, требуется практика, но это стоит всех усилий, потому что, когда

озвучивание голосов выполняется правильно, эффект может быть по-настоящему целительным.

Если вам не с кем разыгрывать роли, вы можете выполнять озвучивание голосов в одиночку. Просто выпишите на бумагу диалог, подобный тем, которые приведены в этой главе. Конечно, вам придется играть обе роли. Это практически так же эффективно, как и озвучивание голосов в паре с другим человеком. Несколько других техник также могут быть эффективны в формате ролевой игры, как вы увидите далее в этой книге.

Парадокс принятия

Если вы когда-либо страдали от депрессии и тревоги, вероятно, вы знаете, каково это — разрывать самого себя на кусочки из-за всех своих недостатков и промахов. Чтобы почувствовать себя лучше, вам придется сделать так, чтобы неугомонный критик вашего ума замолчал. Но как это сделать? Существует две основные стратегии: парадигма самозащиты и парадокс принятия. Когда вы используете парадигму самозащиты, вы спорите со своими негативными мыслями и настаиваете, что они неверны. Эта стратегия основана на идее, что ваши негативные мысли лживы и искажены, а истина способна освободить вас от страданий.

Парадокс принятия — это духовная техника, которая работает от противного. Вместо того чтобы защищаться от негативной мысли, вы находите в ней зерно истины. Вы соглашаетесь с ней, но при этом воспринимаете ее с юмором, с позиции внутреннего покоя и просветленной мудрости. Вы делаете внутреннего критика своим другом. Вы можете объединять, смешивать и чередовать эти две стратегии, но, когда негативные мысли вызывают чувства никчемности, собственной неполноценности, стыда или падение самооценки, парадокс принятия обычно оказывается гораздо более эффективным, чем парадигма самозащиты.

Скажем, вы чувствуете себя неуверенно и говорите себе, что вы ущербны или неполноценны. Если вы используете парадигму самозащиты, то, возможно, напомним себе — так же сделал бы ваш друг, — что у вас есть множество позитивных качеств и достижений, которыми вы можете гордиться. Многие люди думают, что такой тип позитивного мышления

является ключом к крепкой самооценке. Но, по моему опыту, это практически всегда оказывается *неэффективным*, потому что вы будете все время говорить «Да, но» и мучиться от навязчивых мыслей о своих недостатках и промахах. Например, вы будете говорить себе: «Возможно, у меня есть несколько жалких положительных качеств, но это не меняет того факта, что я — неполноценный с точки зрения всех людей, которые столького достигли, являются по-настоящему значимыми и сделали гораздо больше того, о чем я мог когда-либо мечтать».

Используя парадокс принятия, вы можете отвечать на негативные мысли таким образом: «У меня действительно много недостатков. В этом нет никаких сомнений. Я это принимаю». Это тут же лишает критику ядовитого жала и тушит любой спор.

Теперь предположим, что внутренний критик упорно пытается вас сокрушить. Вы можете просто стоять на своем, используя парадокс принятия, как в этом примере:

Негативные мысли. Дело не только в том, что у тебя несколько конкретных недостатков и изъянов. Просто смирись с этим: ты абсолютно никудышный и неполноценный человек.

Позитивные мысли. А ты прав! Потребовались годы, чтобы я это понял, но ты все верно говоришь. И знаешь, что еще? Моя неполноценность — одно из моих лучших качеств!

В этом случае мы вырываем зубы из пасти монстра и превращаем проблему в космическую шутку. И что, если вы неполноценный? Вам откажут продать чашку кофе в Нью-Йорке? Ваши друзья перестанут с вами водиться?

Парадокс принятия основан на буддийском принципе: когда вы защищаете себя, то моментально создаете состояние войны. В тот момент, когда вы применяете самозащиту, вы провоцируете снова напасть на вас. Конечно, критик, с которым вы боретесь, — это негативная часть вашего ума, так что вы просто начнете войну с самим собой. Но стоит вам обнаружить зерно истины в его замечаниях, как они потеряют всякую власть над вами.

В большинстве религий, включая христианство, подчеркивается, что человек несовершенен и у него много недостатков. Такова человеческая

природа. У племени навахо есть правило: каждый ковер, который они ткут, должен содержать какой-то недостаток или несовершенство, иначе боги рассердятся и накажут их. Но вполне возможно испытывать радость и состояние озарения, несмотря на нашу несовершенную природу. Парадокс принятия — один из способов трансформировать эту идею в эмоциональную реальность.

Сперва может быть трудно увидеть, почему или каким образом парадокс принятия может вам помочь. Множество людей, страдающих от тревоги и депрессии, думают, что они уже приняли себя. Они верят, что все время сталкиваются с ужасной правдой о самих себе и что они действительно безнадежные и никчемные неудачники.

Это называется нездоровым принятием, и оно радикально отличается от здорового принятия. Как вы видите в таблице «Здоровое и нездоровое принятие» ниже, нездоровое принятие характеризуется ненавистью к себе, отчаянием, бессилием, безнадежностью, чувством одиночества, стагнацией и цинизмом. Напротив, здоровое принятие характеризуется высокой самооценкой, радостью, продуктивностью, надеждой, способностью к близости, развитием и смехом. Здоровое принятие включает в себя постоянное торжество жизни и связь с другими людьми.

Здоровое и нездоровое принятие

Здоровое принятие	Нездоровое принятие
Высокая самооценка	Ненависть к себе
Радость	Отчаяние
Продуктивность	Бессилие
Надежда	Безнадежность
Близость	Чувство одиночества
Развитие	Стагнация
Смех	Цинизм

На самом деле мы все неполноценны. Вы можете рассматривать свою неполноценность как причину для самоубийства или повод для торжества. Вы можете принять ее с радостью или отчаянием. Когда вы откажетесь от мысли, что должны быть особенным, что у вас должна быть высокая самооценка, что нужно жить в соответствии с идеальным представлением

о себе и быть именно таким, каким, по вашему мнению, вы должны быть, вы испытаете небывалое чувство свободы, радости и озарения.

Сперва может быть очень непросто постигнуть различие между здоровым и нездоровым принятием, особенно если вы страдаете. Описывать, каково это, — все равно что пытаться объяснить, что из себя представляет Большой каньон, когда вы видите его в первый раз. У вас просто захватывает дыхание, и никакие слова не способны описать то, что вы чувствуете.

Я впервые увидел Большой каньон, когда отправился в поход со своим другом из университета. Мы прибыли к краю каньона поздним вечером, но ничего толком не увидели, потому что было уже темно. Мы разбили лагерь и ночевали в спальниках рядом с машиной. Когда я проснулся следующим утром, то увидел, что наши спальники были всего в паре футов от обрыва. Солнце только начинало всходить, я оглянулся вокруг и впервые увидел Большой каньон. Ух ты! У меня перехватило дыхание. Я слышал, что это по-настоящему огромная пропасть, но не имел никакого представления, что он будет именно таким!

То же чувство вы испытываете, когда внезапно улавливаете, в чем заключается парадокс принятия. У вас захватывает дыхание! Этот опыт может до конца не укладываться в голове и при этом изменить вашу жизнь. Однако такое понимание может активизироваться во время ролевых упражнений, таких как «Озвучивание голосов» или «Самый сильный страх».

Но представим, что вы чувствуете себя неполноценным. Почему? Вспомните, что вы чувствуете, когда испытываете сомнения в себе и отчаяние. Что вы говорите себе?

Возможно, вы думаете, что вы не такой умный, успешный или привлекательный, как вам бы хотелось. Вы можете злиться на самого себя, потому что наделали столько ошибок в жизни, были недостаточно хорошим отцом или матерью или потому что вам не удалось осуществить мечты, которые у вас были в молодости. Возможно, вы чувствуете себя неполноценным, потому что боретесь с чувством застенчивости и депрессии. Посмотрим, сможете ли вы победить это беспокойство при помощи парадокса принятия.

Представьте, что негативная и позитивная стороны вашего ума вступили в битву. Вы можете играть роль негативных мыслей, а я сыграю

роль позитивных. Нападайте на меня так безжалостно, как можете, и упомяните каждый мой недостаток или промах. Постарайтесь меня унижить.

Помните, что я играю роль позитивной, любящей себя части вашего ума, а вы играете негативную часть. Я постараюсь одолеть вас при помощи парадокса принятия. Читая этот диалог, спросите себя, кто выигрывает битву.

Негативные мысли (озвучиваете вы). Ты и правда не очень умный, не так ли?

Позитивные мысли (озвучивает Дэвид). На самом деле существует множество людей, которые умнее меня. Миллионы работают физиками, математиками, учеными, музыкантами и писателями. Я принимаю это.

Негативные мысли. Тогда ты принимаешь тот факт, что ты просто тупой и неполноценный человек?

Позитивные мысли. Что ж, я наделал ошибок в своей жизни, если ты это имеешь в виду. И существует множество людей, которые гораздо умнее меня. Но когда ты говоришь, что я тупой и неполноценный, это звучит достаточно осуждающе, и я не вполне уверен, что ты имеешь в виду.

Негативные мысли. Возможно, это потому, что ты не очень умный. Это достаточно очевидно. Все блестящие, талантливые, привлекательные люди — лучше тебя. Люди, подобные Эйнштейну и Мадонне. Красивые люди. А ты — неполноценный, второсортный человек. Теперь понятно? Я понимаю, что до тебя не очень-то быстро доходит.

Позитивные мысли. Что ж, ты прав, пока до меня не дошло, что означает «второсортный» человек. Можешь мне это объяснить? Я согласен, что я не умею петь как Мадонна и, определенно, я не такой гений, как Эйнштейн. На самом деле существует бесчисленное количество людей со всякого рода потрясающими талантами, которых у меня нет, но меня это вдохновляет. В компании Intel работают прекрасные компьютерщики, а в национальных институтах здоровья — великолепные ученые. Также существуют одаренные атлеты, которые играют в NBA и NFL. У меня нет таких навыков. Ты это имел в виду,

когда сказал, что я неполноценный второсортный человек? Или что-то другое, нечто большее?

Негативные мысли. Вообще-то я имел в виду нечто большее. Но я знаю, что тебе может быть трудно это постигнуть, потому что ты — тупой придурок. Видишь ли, наше общество ценит людей с мозгами и множеством достижений. Людей, которые, например, получают Нобелевскую премию. Это особые люди, одаренные, и они лучше других. Но ты — просто крестьянин по сравнению с ними. Ты — просто пушечное мясо, обыкновенный солдат пехоты.

Позитивные мысли. Что ж, меня это вполне устраивает. Может, это звучит странно, но мне очень даже нравится быть обыкновенным солдатом пехоты.

Негативные мысли. О, значит, ты это признаешь? Признаешь, что ты самый низкий по званию из солдат пехоты?

Позитивные мысли. Определенно! На самом деле большинство моих друзей — также солдаты пехоты, и мы отлично проводим время вместе и умеем веселиться. Если ты проводишь время только с лауреатами Нобелевской премии, вряд ли ты очень часто встречаешься с ними, и твой круг друзей, выходит, достаточно скудный! Но, возможно, я что-то упускаю. Кажется, ты намекаешь, что во мне есть что-то плохое и я должен этого стыдиться. Кажется, ты имеешь в виду, что в моей жизни не хватает чего-то потрясающего, но я никак не могу понять, о чем именно ты говоришь.

Негативные мысли. Да, до тебя действительно плохо доходит! Я пытаюсь объяснить тебе, что ты не заслуживаешь никакого уважения, тебе не полагается испытывать настоящего удовольствия, твоя самооценка всегда будет низкой, потому что ты — дерьмо. Ты не соответствуешь тем высоким стандартам, которые я держу у себя в голове.

Позитивные мысли. Я уверен, что действительно не соответствую стандартам лауреатов Нобелевской премии или людей того же уровня. Я много лет знал, что у меня множество ограничений и недостатков. Слабости, на которые ты указал мне, — это только верхушка айсберга!

Негативные мысли. Как ты можешь жить с самим собой? Как ты выносишь свой вид в зеркале каждое утро, зная, как много у тебя недостатков?

Позитивные мысли. О, это просто. Я улыбаюсь и говорю: «Доброе утро, несовершенный парень! У тебя впереди прекрасный день! Ты встретишься со множеством приятных людей».

Некоторые люди сразу же видят, какую свободу может дать парадокс принятия, в то время как другие сперва никак не могут этого понять. Один пожилой человек сказал мне: «Я *не* собираюсь принимать свои неудачи и промахи! Провал неприемлем. Это даже не обсуждается!»

Цель парадокса принятия — не в том, чтобы скрывать или отрицать ваши недостатки или промахи, и не в том, чтобы остановиться на посредственных результатах и довольствоваться бесцветной жизнью. Она скорее в том, чтобы вынести ваши недостатки на дневной свет, чтобы их можно было принять, не испытывая чувства стыда. Если что-то можно изменить, вы всегда можете поработать над этой проблемой. Если существует нечто неподвластное изменениям, вы можете просто принять это и продолжать жить.

Глава 16

Мотивационные техники

Используя техники, основанные на истине, например изучение доказательств, вы спрашиваете: «Эта негативная мысль верна?» Техники, основанные на истине, отталкиваются от идеи, что «истина вас освободит». Когда вы используете мотивационные техники, вы спрашиваете: «Идут ли мне на пользу эта негативная мысль или чувство? Каковы преимущества такого мышления и какова его цена?»

Хотя тревога, депрессия и гнев могут причинять серьезные страдания, иногда они тешат нас скрытыми вознаграждениями, от которых может выработаться зависимость. С одной стороны, вы стремитесь почувствовать облегчение, но, с другой стороны, можете изо всех сил противостоять изменениям. Энтони де Мелло, монах-иезуит и мистик, сказал, что мы все жаждем изменений, но цепляемся за привычное. Анализ преимуществ и недостатков (АПН), парадоксальный анализ преимуществ и недостатков и техника «Адвокат дьявола» помогут вам выявить скрытую мотивацию, которая не позволяет вам двигаться вперед. Когда вы выносите эти причины на свет, они лишаются своей силы над вами и уже не способны влиять на ваши решения.

Анализ преимуществ и недостатков

Это одна из лучших мотивационных техник и также одна из первых техник когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), которые я разработал в середине 1970-х гг. Эту технику просто выполнить, она может оказаться чрезвычайно полезной и позволит вам узнать много нового о себе.

В главе 8 вы узнали, как использовать эту технику, чтобы оценить преимущества и недостатки иррациональных убеждений. На самом деле существует 5 типов АПН:

Когнитивный АПН. Вы оцениваете преимущества и недостатки негативных мыслей, например: «Я никогда не поправлюсь» или «Я никчемный».

АПН установки или убеждения. Вы оцениваете преимущества и недостатки иррациональных убеждений, таких как «Я всегда должен быть совершенным» или «Мне нужно всеобщее одобрение, чтобы чувствовать себя достойным».

Эмоциональный АПН. Вы оцениваете преимущества и недостатки негативных чувств, таких как тревога, гнев или вина.

АПН поведения или привычки. Вы оцениваете преимущества и недостатки дурной привычки, например употребления алкоголя, наркотиков, переедания, прокрастинации или отношений с людьми, уже состоящими в браке.

АПН ситуаций в отношениях. Вы оцениваете достоинства и недостатки установок, которые создают проблемы в ваших отношениях, например вы вините свою супругу во всех проблемах в вашем браке.

Любой из этих видов АПН можно провести прямым или парадоксальным способом, так что в действительности получается десять видов. Для начала мы рассмотрим прямой способ, а затем я покажу, как проводить парадоксальный АПН.

Для начала запишите мысли, убеждения, чувства или привычки, которые вы хотите изменить, вверху бланка АПН, приведенного ниже. Затем спросите себя: «Каковы преимущества такого образа мышления? Как это мне поможет? И каковы его недостатки? Как это мне вредит?» Перечислите все достоинства и недостатки, которые придут вам в голову, в двух колонках. После того как вы закончите список, спросите себя, что перевешивает — достоинства или недостатки, и оцените каждую категорию по 100-балльной шкале. Запишите внизу два числа, которые в сумме составят 100. Ваша оценка должна отражать то, что вы чувствуете.

Например, если преимущества лишь слегка перевешивают недостатки, вы можете записать 55 в кружке слева и 45 в кружке справа. Если недостатки сильно перевешивают преимущества, запишите 25 в кружке слева и 75 в кружке справа. Если преимущества и недостатки для вас равны, вы можете записать 50 в каждом кружке.

Давайте попробуем провести когнитивный АПН вместе. Однажды я лечил психолога по имени Джоанна, которая страдала высокой тревожностью перед экзаменом. Она пыталась подготовиться к квалификационному экзамену, но ее настолько одолевала тревога, что она никак не могла сосредоточиться. Я спросил Джоанну, какие негативные мысли всплывали у нее в уме при подготовке к экзамену. Она сказала: «Я твержу себе, что материал, по которому я готовлюсь, неправильный и я провалю экзамен. У меня такое ощущение, что экзаменаторы спросят все, чего я не знаю, или ничего из того, что я знаю».

Джоанна понимала, что эти мысли содержат множество искажений, таких как мышление «всё или ничего», обесценивание положительного, ошибка предсказания и эмоциональное обоснование. Например, было очень маловероятно, что ее станут спрашивать обо всем, чего она не знает, и не спросят о том, что она знает, поскольку люди, которые разрабатывают подобные экзамены, пытаются оценить знания во всех основных областях психологии сбалансированно. Казалось в равной степени нелогичным думать, что Джоанна провалит экзамен, поскольку она была одной из лучших студенток на своей докторской программе и в жизни не провалила ни одного экзамена.

Хотя Джоанна видела, что ее негативные мысли были искажены, она ожесточенно спорила со мной, когда я просил дать на них ответ. Она настаивала, что ее негативные мысли были реалистичными, и сказала, что я просто ничего не понимаю.

Я был озадачен. С одной стороны, она просила помощи, чтобы справиться с тревожностью перед экзаменом. Но, с другой стороны, казалось, она защищала свою тревожность, практически как львица защищает своих львят. Что происходило? Почему она со мной сражалась? Можете ли вы предположить, какие вознаграждения она могла получать от своей тревожности? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжите читать.

Ответ

Меня осенило, что она может не хотеть отпускать свою тревожность, потому что думает, что это каким-то образом помогает ей подготовиться, поэтому предложил провести анализ преимуществ и недостатков. Я попросил Джоанну перечислить все преимущества и недостатки беспокойства по поводу лицензионного экзамена. Как вы видите ниже, она указала достаточно много преимуществ, включая «Беспокойство будет держать меня в тонусе, так что я не стану слишком самодовольной, чтобы забыть об учебе». Я внезапно понял, почему она со мной спорила. В ее нежелании меняться была какая-то мудрость, поскольку каждая тревожная мысль мотивировала ее прикладывать больше усилий.

Но слишком сильная тревожность может навредить. На самом деле второй недостаток, который она упомянула, внезапно сместил чашу весов. Как вы видите, она написала: «Постоянное беспокойство меня парализует. Я ни единой минуты за последний месяц не занималась достаточно продуктивно!» Этот единственный недостаток перевесил все преимущества, так что в двух кружках внизу таблицы она записала 20 и 80.

Я спросил Джоанну, сколько тревожности, по ее мнению, ей требовалось, чтобы хорошо подготовиться к экзамену. По шкале от 0 (никакой тревоги) до 100% (абсолютная паника) она оценила свой уровень тревожности на 95%. Но каким был бы идеальный уровень тревожности? Было бы достаточно 50%? Или 25%?

Джоанна сказала, что 10 и 15% более чем достаточно. Я сказал, что мы можем вместе поработать над тем, чтобы снизить ее тревожность до этого уровня. Но, если она почувствует, что начинает слишком сильно расслабляться, я могу показать ей, как заменить положительные мысли на негативные, чтобы она вновь смогла создать в себе чувство тревоги!

Джоанна. Анализ преимуществ и недостатков

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Беспокойство по поводу предстоящего квалификационного экзамена по психологии.*

Преимущества	Недостатки
1. Я не буду шокирована или расстроена, если провалюсь. 2. Беспокойство будет держать меня в тонусе, так что я не стану слишком самодовольной и не забуду об учебе. 3. Можно будет злиться, что экзаменаторы несправедливы. 4. Можно будет чувствовать жалость к себе и играть роль жертвы. 5. Мой муж будет пытаться поддержать меня и убедить, что я со всем справлюсь.	1. Я буду чувствовать себя несчастной каждый момент каждого дня перед экзаменом. 2. Постоянное беспокойство меня парализует. Я ни единой минуты за последний месяц не занималась достаточно продуктивно! 3. Я только накажу саму себя своим гневом, поскольку люди, которые проводят экзамен, не заботятся о моих чувствах. 4. Постоянное беспокойство достаточно быстро изматывает. 5. Когда муж пытается меня подбодрить, мы в итоге оба чувствуем себя раздраженными, потому что я не принимаю то, что он говорит.
20	80

© 2003, Дэвид Бернс.

Джоанне понравилась эта идея, и внезапно у нее значительно выросла мотивация дать ответ негативным мыслям, которые вызывали у нее такую сильную тревогу. Она очень быстро с этим справилась, после чего почувствовала себя более расслабленно и начала заниматься

систематически каждый вечер. Ее тревога полностью исчезла через несколько дней, и Джоанна с наслаждением приступила к повторению материала. Она с удивлением обнаружила, что тревога ей вообще не требовалась, чтобы заниматься эффективно. Несколько недель спустя она сдала квалификационный экзамен и получила одну из высших оценок в штате.

АПН может открыть дверь, через которую придут изменения, если вы чувствуете, что застряли. Это способ воздать должное внутреннему противнику. Часто можно обнаружить множество веских причин, чтобы *не* меняться. Когда вы их осознаёте, обычно они теряют свою власть над вами.

Парадоксальный анализ преимуществ и недостатков

Парадоксальный АПН действует благодаря тому, что, хотя ваши негативные мысленные шаблоны, эмоции и привычки и могут быть чрезвычайно болезненными, они в то же время дают вам какое-то вознаграждение. Когда вы проводите парадоксальный АПН, вы перечисляете только преимущества мысли, убеждения, чувства, поведения и привычки, которые пытаетесь изменить. Не стоит даже тратить силы и перечислять недостатки. Затем вы спрашиваете себя: «С учетом всех достоинств этого мышления, установок или чувств зачем мне что-то менять?»

Ниже вы найдете несколько негативных мыслей и привычек, которые могут быть хорошей целью для парадоксального АПН. Выберите одну мысль и одну привычку, которые вас интересуют, и перечислите все преимущества, которые приходят вам в голову, используя форму ниже.

Негативные мысли

- Я неполноценный.
- Другие люди виноваты в том, что у меня с ними проблемы в отношениях.

Парадоксальный анализ преимуществ и недостатков мысли

Запишите мысль, которую вы выбрали _____

Преимущества моей убежденности в этой мысли

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Вредные привычки

- Я ем что хочу и когда хочу.
- Я пью столько, сколько хочу, и когда хочу.
- Прокрастинация.

Парадоксальный анализ преимуществ и недостатков привычки

Запишите привычку, которую вы выбрали _____

Преимущества этой привычки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Когда закончите, вы можете ознакомиться с моими ответами. Эти списки не являются исчерпывающими, и, возможно, вам придет в голову еще больше преимуществ, которые я упустил.

Ответы на упражнения по парадоксальному анализу преимуществ и недостатков

Преимущества убежденности в том, что я неполноценный

1. Эта мысль объясняет все мои неудачи в жизни.
2. Я могу жалеть себя.
3. Это дает мне чувство идентичности.
4. Мне не придется пытаться делать то, что вызывает у меня тревогу.
5. Мне не придется слишком усердно работать, поскольку от неполноценных людей много не ожидают.
6. Я могу втайне держать обиду на других людей, которые достигают большего.
7. Эта мысль кажется оправданной, потому что у меня нет никаких особых талантов и я никогда не достигал ничего уникального или достаточно важного.

Преимущества убежденности в том, что другие люди виноваты в том, что у меня с ними проблемы в отношениях

1. Я могу все время злиться.
2. Я могу чувствовать свое моральное превосходство.
3. Гнев дает силу, поэтому я буду чувствовать себя энергичным и живым.
4. Это просто. Мне не придется меняться.
5. Эта мысль кажется оправданной, поскольку другие люди иногда ведут себя как полные придурки.
6. Я могу считать себя ни в чем не виноватым. Мне не придется чувствовать вину.
7. Я не буду испытывать боль от анализа собственной роли в этой проблеме. И это дает мне удобное объяснение всем проблемам в отношениях с другими людьми.
8. Я могу проявлять враждебность и делать что-то неприятное.

9. Я могу унижить другого человека, подвести его или прекратить разговаривать с ним.
10. Я могу делать людям одолжения или, наоборот, мстить им косвенным образом.
11. Я могу сплетничать и заставлять друзей соглашаться с тем, что другой человек — неудачник.

Преимущества переедания

1. Еда — это мгновенное вознаграждение.
2. Когда я ем что хочу и когда хочу, это предоставляет мне своего рода свободу.
3. Я могу утешать себя при помощи еды, когда я расстроен или злюсь на кого-то. Так я могу избегать проблем и гасить тревогу.
4. Я могу чувствовать жалость к себе из-за излишнего веса.
5. Я могу обижаться на тех, кто презирает людей, страдающих лишним весом.
6. Диета — это огромные лишения. А упражнения требуют множества усилий и серьезной дисциплины.

Преимущества употребления алкоголя

1. Когда я пью, мне хорошо.
2. В компании я смогу расслабиться и не буду чувствовать себя так нелепо.
3. Мой любимый напиток очень вкусный.
4. Я могу лечить все свои эмоциональные проблемы собственным особым лекарством.
5. Я могу избегать решения проблем, которые расстраивают меня, например спор с женой.
6. Так я могу оправдывать проявления агрессии или такое поведение в сексе, которое не позволил бы себе в трезвом состоянии.
7. Когда я пью, я могу забыть обо всех своих проблемах.
8. Я могу утверждать собственную независимость и чувствовать себя свободным делать то, что действительно хочу. Другие люди не смогут меня контролировать.
9. Мы с друзьями хорошо проводим время вместе, когда пьем.

10. Я могу побыть неуправляемым.
11. Жизнь может быть очень увлекательной.
12. Это лучший способ отпраздновать, когда происходит что-то хорошее.
13. Это отличный способ вознаградить себя, потому что моя жизнь — дерьмо. Я заслуживаю этого.
14. Если я брошу пить, мне придется ходить на собрания общества анонимных алкоголиков, встречаться с этими скучными людьми и притворяться, что я верю в Бога!

Преимущества прокрастинации

1. Я могу делать то, что мне больше нравится.
2. То, чего я избегаю, возможно, не так уж и важно, в конце концов.
3. Начинать что-то делать ужасно неприятно.
4. Что бы я ни делал, это будет всего лишь каплей в море.
5. Я могу ждать, пока у меня не появится настроение.
6. Я могу чувствовать себя особенным, поскольку особенные люди, такие как знаменитости и элита, не обязаны выполнять скучные и неприятные задачи.
7. Я могу таким образом мстить человеку, который мне надоедает и заставляет делать вещи, которые я откладываю.
8. У меня будет хороший повод провалить задачу, которой я избегаю, например задание по учебе или написание статьи. Если я получу низкий балл, то смогу сказать себе: «Что ж, я даже не пытался. Если бы я пытался, то у меня бы все прекрасно получилось».
9. Мне не нужно будет скучать или испытывать тревогу, потому что я могу избегать тех неприятных дел, которые я откладываю.

Техника «Адвокат дьявола»

Техника «Адвокат дьявола» — это одна из наиболее мощных техник, помогающих преодолеть все дурные привычки или зависимости. Она основана на простой, но могущественной идее, что соблазнительные позитивные мысли заставляют нас поддаваться вредным привычкам и зависимостям.

Например, когда вы делаете покупки в магазине, то можете почувствовать соблазнительные запахи фастфуда и сказать себе: «Боже, эти горячие ароматные булочки с корицей пахнут *так вкусно*. Готов поспорить, что на вкус они *просто восхитительны!* М-м-м... Думаю, что я поднимусь и посмотрю на них поближе. Я могу съесть всего лишь маленький кусочек, чтобы проверить, каковы они на вкус. Один кусочек никому не повредит. Кроме того, я могу выйти на пробежку или съесть морковный салат на ужин, чтобы компенсировать эту слабость». Когда вы начинаете думать в таком ключе, вы оказываетесь на скользкой дорожке, и становится особенно трудно устоять перед желанием побаловать себя.

Обратите внимание, что эти мысли так же искажены, как и мысли, которые запускают тревогу и депрессию, но у них есть одно важное отличие: они искажены в *положительную* сторону. Некоторые из этих искажений включают:

- **Мышление «всё или ничего».** Вам кажется, что эти булочки с корицей — самый лакомый на свете деликатес. Действительно ли они так хороши, как вы представляете?
- **Отрицание.** В депрессии вы можете упускать или недооценивать все хорошее о себе и заключить, что вы — полный неудачник. Это искажение называется обесцениванием положительного. Когда вы поддаетесь искушению, то может происходить обратное: вы отрицаете или обесцениваете те данные, которые опровергают ваши мысли. Тогда вы говорите себе, что съедите лишь маленький кусочек. Насколько это реалистично? Честны ли вы с собой? Сколько раз вы говорили себе это в прошлом? Действительно ли вы останавливались после одного кусочка?
- **Ошибка предсказания.** Вы, возможно, в этот момент делаете несколько нереалистичных предсказаний. Во-первых, вы говорите себе, как прекрасна будет жизнь, если вы просто-напросто съедите одну из этих булочек с корицей. На самом деле они действительно неплохие, но могут быть достаточно приторными и тяжелыми для пищеварения. Если вы съедите одну или две булочки, может возникнуть ощущение, будто у вас в желудке мешок бетона. К тому же вы, возможно, говорите себе, что, если вы не позволите себе эту маленькую радость, вас ждет вечное разочарование и лишения. Однако если вы не поддадитесь искушению, вероятно, через 5–10

минут вы вообще забудете о булочках с корицей. И, наконец, вы говорите себе, что съедите на ужин салат из моркови или будете активно упражняться, если съедите эту булочку. Действительно ли вы это сделаете?

Техника «Адвокат дьявола» может быть эффективным противоядием от подобных искушающих мыслей. Она подразумевает ролевую игру. Во-первых, перечислите мысли, которые вам приходят на ум перед тем, как вы поддаетесь своей привычке. Это может быть желание выпить, импульс к перееданию, прокрастинации или свиданию не с тем человеком. Отдайте этот список другу или члену семьи и попросите его сыграть роль дьявола, который соблазняет вас уступить своему желанию. Другой человек должен озвучить искушающие мысли максимально соблазнительно, используя местоимение второго лица, «ты». Ваша задача — проверить, сможете ли вы победить дьявола. Например, он может сказать: «Ты действительно заслуживаешь одну из этих вкусных булочек с корицей. У тебя был трудный день. М-м-м. Просто представь, как чудесно она будет таять у тебя во рту, такая сладкая и маслянистая. Возьми же ее!»

Вы можете ответить: «Нет, я буду чувствовать себя плохо, у меня будет пучить живот, и, возможно, на вкус они не так уж хороши. Я также заслуживаю быть стройным и здоровым и буду чувствовать себя гораздо лучше, если не поддаюсь этому импульсу».

Тогда ваш друг может снова попытаться соблазнить вас, пытаясь изо всех сил убедить вас поддаться.

Может быть невероятно трудно победить дьявола, особенно если список ваших соблазнительных мыслей будет честным. В конце концов, соблазнительные мысли одерживали над вами победу долгое время. Если вы застрянете и не сможете придумать, как побороть эту мысль, поменяйтесь ролями, чтобы ваш друг смоделировал более эффективный ответ.

Если у вас нет друга, который согласится разыгрывать с вами что-то по ролям, вы сможете записать диалог в технике «Адвокат дьявола». Конечно, вам придется в таком случае сыграть обе роли: и дьявола, который вас искушает, и той стороны ума, которая держит оборону. Играя роль дьявола, убедитесь, что прилагаете все усилия, чтобы соблазнить самого

себя, иначе техника будет поверхностной и неэффективной. Она, если можно так сказать, окажется беззубой.

Возьмем такой пример. Представим, что вы пытаетесь справиться с приступом прокрастинации, не желая заниматься бухгалтерией. Вы чувствуете себя тревожно, потому что откладывали это дело достаточно долгое время, поэтому у вас накопилось множество счетов. Диалог может развернуться следующим образом:

Дьявол. Знаешь что? Нет никаких причин делать это прямо сейчас. У тебя есть и более важные дела.

Я. Ты прав. Есть много дел, которые я мог бы делать прямо сейчас, но мысли о счетах действительно меня долго мучают. Если я поработаю над этим прямо сейчас, я испытаю облегчение и хотя бы начну разбираться с тем, что у меня накопилось.

Дьявол. Нет, это только вызовет у тебя тревогу. Сейчас не самый подходящий момент, в любом случае.

Я. Вначале, может быть, это и вызовет у меня тревогу, но, как только я начну, тревожность спадет. «Подходящий» момент никогда не наступит, поэтому лучше начать прямо сейчас.

Дьявол. Ты можешь сделать это попозже или завтра, когда у тебя будет настроение.

Я. Что ж, я действительно могу сделать это позже, но, вероятно, у меня снова не будет настроения. На самом деле у меня вообще никогда не будет настроения для этого. Если я буду ждать, пока у меня возникнет желание, то могу прождать вечность и никогда этого не сделаю.

Дьявол. Да, но будет так трудно с этим справиться, это вызовет много стресса. У тебя сейчас недостаточно времени для этого. Просто слишком много дел.

Я. Что ж, поначалу это будет казаться очень трудной задачей, вызывающей много стресса, но эти чувства, вероятно, пропадут сразу же, как только я приступлю к работе. Более того, я могу просто поработать над этим всего несколько минут. Это будет хорошим первым шагом.

Дьявол. Это будет всего лишь каплей в море. Тут работы не на один час. Несколько минут будут пустой тратой времени. Кроме того, тебе прямо сейчас просто необходимо выпить кофе. Представь, какой у него чудесный ароматный вкус и как много энергии он тебе даст.

Я. Возможно будет еще чудеснее, если я перестану тратить свое время, слушая тебя, и наконец приступлю к работе. Я могу позволить себе чашку кофе через 15 минут в качестве вознаграждения. Не хочу тебя обижать, но боюсь, что не могу с тобой больше говорить, потому что мне прямо сейчас нужно работать.

Дьявол. Ты пожалеешь! Это будет ужасно.

Я. Не думаю, что я пожалею. Возможно, я буду чувствовать себя неуютно и тревожно поначалу, потому что я слушал тебя и откладывал это дело слишком долго. Но, как только я начну, станет гораздо проще. И я вообще перестану думать о тебе. Пока!

Техника «Адвокат дьявола» — это парадоксальная техника, потому что вы соблазните самого себя поддаться искушению. Вы не пытаетесь убедить себя измениться. По какой-то причине эта техника, по всей видимости, усиливает решимость измениться и может быть чрезвычайно эффективна.

Даже если и существуют какие-либо программы избавления от вредных привычек и зависимостей, основанные на этом подходе, то их крайне мало. Вместо этого в подобных программах делается ошибочное предположение, что люди *хотят* измениться. Вам покажут, как достичь своих целей, применяя системный подход, и попытаются убедить вас, что диета или определенный метод решат проблему. Эти программы практически всегда не срабатывают, потому что не берут в расчет один важный факт: большинство людей с вредными привычками *не хотят* меняться. Привычки и зависимости приносят вознаграждение. Это здорово — получать кайф от своей привычки! И что может быть лучше, чем есть то, что хочешь и когда хочешь? Сотни лет назад это удовольствие было привилегией императоров и королей. Эй, это же здорово — делать то, что хочешь и когда хочешь! Почему нужно что-то менять?

Вы можете на словах одобрять изменения и говорить себе, как будет прекрасно, если вы бросите пить. Но, когда вы откроете холодильник после тяжелого дня и увидите прекрасную бутылку пива, которая с нетерпением ждет вас, голос в голове начнет говорить: «М-м-м! Прохладная бутылка пива — то, что мне нужно прямо сейчас. Я уже практически чувствую этот вкус. Будет *так* здорово выпить пива, пока я смотрю игру по телевизору. Одна бутылка пива не повредит. У меня был

трудный день, я заслуживаю отдыха. В любом случае какой смысл быть трезвым все время?»

Аналогично, если вы страдаете от лишнего веса, то, вероятно, говорите себе, как здорово будет сбросить несколько килограммов и чувствовать себя подтянутым, сексуальным и здоровым. Но факт в том, что вы в действительности не хотите садиться на эту глупую диету и ежедневно выполнять упражнения. Еда — это одно из наибольших удовольствий в жизни. Зачем от нее отказываться? В конце концов, диета и упражнения требуют самоограничения и дисциплины. Кому это надо?

Если вы не можете отказать соблазнительным мыслям, вероятность эффективности любой техники или программы будет нулевой. В конце концов, если вы хотите попасть в театр, вам придется сначала купить билет. Но есть хорошая новость: когда вы научитесь преодолевать эти мысли, практически любая техника или программа станет эффективной.

Глава 17

Техника работы с прокрастинацией

Тревога может вызывать множество проблем в вашей жизни, включая прокрастинацию. Вы можете откладывать задачу, например написание статьи, учебу или заполнение налоговой декларации, потому что вас переполняет тревога каждый раз, когда вы задумываетесь о том, как будете это делать. Вы говорите себе: «Это неподходящий момент. Я подожду, пока у меня будет настроение для этого». Но настроение так и не приходит, и чем дольше вы прокрастинируете, тем более тревожным и виноватым себя чувствуете. Вы становитесь пленником порочного круга. Тревога приводит к прокрастинации, а прокрастинация вызывает еще большую тревогу.

Депрессия также бывает причиной прокрастинации. В депрессии у вас нет ни мотивации, ни энергии, и вы теряете интерес к жизни. Все кажется чрезвычайно трудным и не приносит радости, так что вы сидите и ничего не делаете. Это вызывает у вас еще больший упадок настроения, депрессия только усиливается, что влечет за собой еще больше прокрастинации. Так что вы снова оказываетесь в ловушке порочного круга.

В предыдущей главе вы узнали о двух техниках, которые помогут вам справиться с прокрастинацией: парадоксальный анализ преимуществ и недостатков и техника «Адвокат дьявола». В этой главе вы узнаете еще о четырех техниках, которые помогут вам разорвать цикл прокрастинации и сделать ваш рабочий процесс более продуктивным и творческим:

1. Техника предполагаемого удовольствия.
2. Маленькие шаги к большим целям.
3. Техника антипрокрастинации.
4. Техника проблем и решений.

[Техника предполагаемого удовольствия](#)

Возможно, вы помните Нейта, тревожного профессора из главы 8, который считал, что, если он не может сделать что-то идеально, это вообще не стоит делать. Когда он использовал бланк предполагаемого удовольствия, он с удивлением узнал, что иногда наибольшую радость в жизни доставляют вещи, с которыми он справляется весьма посредственно: например починка лопнувшей трубы, прогулка по лесу или игра в сквош с сыном. И наоборот, некоторые из вещей, в которых он, казалось, «идеально» разбирался, вызывают сильный стресс и не приносят вознаграждения.

Вы увидите копию бланка предполагаемого удовольствия далее. В колонке «Занятия» вы можете запланировать занятия, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для обучения или личностного роста. Убедитесь, что вы включили в таблицу несколько занятий, которые вы можете делать самостоятельно, например пробежку и уборку на столе. Также не забудьте о занятиях с другими людьми. Например, запланируйте сходить в кино или прогуляться с другом. В колонке «С кем» укажите, с кем вы собираетесь это делать. Если вы запланировали делать что-то самостоятельно, напишите слово «сам» в этой колонке. Это напомнит вам, что вы никогда не одиноки, потому что у вас всегда есть вы.

В колонке «Предполагаемое удовольствие» попробуйте предсказать, насколько удовлетворительным и стоящим будет каждое из этих занятий по шкале от 0 (вовсе нет) до 100% (наиболее удовлетворительно). Убедитесь, что вы заполнили эти две колонки *перед* тем, как приступить к каждому занятию. После того, как вы завершили каждое из этих занятий, оцените, сколько удовлетворения они вам принесли, в колонке «Реальное удовольствие», используя ту же шкалу.

Когда вы взглянете на полученные данные, вы узнаете много интересного. Во-первых, вы сможете сравнить уровни предполагаемого и реального удовольствия. Часто оказывается, что многие занятия оказались более стоящими и приятными, чем вы предполагали. Это открытие может побудить вас сделать еще больше.

Множество людей в депрессии избегают занятий, которые раньше приносили им удовольствие, потому что говорят себе: «О, это будет вовсе не весело. Я знаю, что мне не понравится». Так что они сидят на месте, почти ничего не делают и погружаются в еще большую депрессию. Затем

они говорят: «Боже, жизнь действительно не приносит удовольствия, как я и думал». В этом утверждении можно заметить искажение «Ошибка предсказания». Люди делают нереалистичные предположения, но не осознают этого, потому что даже не пытались их проверять.

Также вы можете сравнить удовольствие, которое получаете от занятий, выполняемых в одиночку, с удовольствием от занятий совместно с другими людьми. Многие обнаруживают, что испытывают самые счастливые моменты в жизни тогда, когда проводят время одни. Это может опровергнуть убеждение, что настоящее счастье может прийти только в те моменты, которые вы разделяете с кем-то другим.

Писатель по имени Рэймонд столкнулся с большими трудностями, составляя синопсис своего первого романа. Он часами сидел и смотрел на пустой экран компьютера не в силах написать ни одного предложения. Частично проблема заключалась в том, что младший брат Рэймонда стал кинозвездой практически в мгновение ока. Рэймонд очень гордился им, но испытывал сильный стресс, полагая, что ему необходимо было достичь чего-то столь же выдающегося. Он чувствовал, что его обязанность как старшего сына — быть самым успешным.

Бланк предполагаемого удовольствия

Убеждение: _____.

Занятие Запланируйте занятия, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для обучения или личностного роста.	С кем Напишите «сам», если планируете делать это в одиночку.	Предполагаемое удовольствие (0—100%) Запишите до каждого занятия.	Реальное удовольствие (0—100%) Запишите после каждого занятия.

Но успех его брата установил планку практически невозможной высоты. Каждый раз, когда Рэймонд с братом встречались, они ели в самых

эсклюзивных ресторанах, их преследовали папарацци и толпы обожающих фанатов, желающих получить автограф своего кумира. Его брата практически каждую неделю приглашали на интервью в телевизионные ток-шоу.

Рэймонд постоянно мечтал о том, чтобы достичь невероятного успеха как романист, и говорил себе, что его жизнь не может быть достаточно удовлетворительной или осмысленной, пока он не напишет Великий Американский Роман. Он понимал, что эти невозможные цели вызывают творческий ступор и сильнейшую тревогу по поводу его достижений, но он не мог отказаться от идеи, что определенный уровень радости и удовлетворения доступен только «красивым людям». Он был убежден, что никогда не сможет испытать настоящего счастья, пока не достигнет по меньшей мере такого же успеха, как его брат.

Я попросил Рэймонда записать это убеждение вверху бланка предполагаемого удовольствия: «Я не смогу испытать настоящее счастье и почувствовать себя реализованным, пока не напишу Великий Американский Роман или не достигну чего-то выдающегося». Затем он запланировал несколько занятий, которые мог выполнить в течение недели, и предположил, насколько удовлетворительным будет каждое из них.

Одним из занятий, которое он записал, был поход с шестилетней племянницей в зоопарк на ее день рождения. Рэймонд очень любил свою племянницу и предположил, что уровень удовлетворения достигнет 70%. Как выяснилось, они провели время великолепно, хотя делали вполне обычные вещи, так что он оценил удовольствие от похода в зоопарк в 99%. Это абсолютно не соответствовало его убежденности в том, что он никогда не сможет чувствовать себя счастливым и реализованным, пока не достигнет чего-то выдающегося. Рэймонд осознал, что упускает из виду множество «обычных» занятий, которые он на самом деле очень любил. В результате он перестал так сильно на себя давить и почувствовал себя более раскрепощенно. Парадоксальным образом это снова пробудило в нем креативность, и вскоре он работал над своим романом как очумелый.

Хотя техника предполагаемого удовольствия достаточно проста, за ней стоит глубокая философская идея. Иногда мы думаем, что нам нужно быть «особенными», и нас преследует навязчивое стремление добиться чего-то из ряда вон выходящего. Мы боимся, что, если у нас не получится, мы

будем неполноценными, второсортными людьми, ведущими посредственную жизнь, лишенную удовольствий. Или мы можем заикнуться на других потребностях, таких как потребность быть любимым или потребность во всеобщем одобрении, и сказать себе, что мы не будем счастливы без этих вещей.

Самый запоминающийся опыт может быть вполне рядовым, и каждая минута каждого дня обладает потенциалом приносить нам глубокое истинное удовольствие. Техника предполагаемого удовольствия просто помогает трансформировать эту идею в эмоциональную реальность.

Маленькие шаги к большим целям

Когда вы работаете над большим проектом, вас могут пугать попытки брать на себя слишком много за один раз. Затем вы можете сдаться и в результате не сделаете ничего или сделаете очень мало. Например, если вам нужно написать курсовую работу, вы можете говорить себе, что должны пойти в библиотеку и просмотреть 20 книг по этой теме за один день. Но эта задача кажется настолько пугающей, что вы просто уйдете встречаться с друзьями, вместо того чтобы работать над курсовой.

Вместо этого вы можете разбить сложную задачу на несколько маленьких шагов, каждый из них можно выполнить за несколько минут. Затем вы можете сосредоточиваться на каждом следующем шаге, не пытаясь сделать все сразу. Например, вы можете разбить процесс написания курсовой подобным образом:

Шаг 1. Доехать на велосипеде до библиотеки.

Шаг 2. Найти библиографические ссылки в компьютерном каталоге.

Шаг 3. Распечатать список библиографических ссылок.

Шаг 4. Найти материал по первой ссылке.

Шаг 5. Просмотреть материал.

Шаг 6. Написать короткий конспект и главные выводы на отдельной карточке.

Когда вы приступите к задаче, возможно, вы испытаете чувство завершенности, которое будет мотивировать вас сделать больше. Я часто обнаруживаю, что работаю над задачей уже несколько часов, даже если запланировал сделать один или два шага.

Когда вы раздумываете над задачей, которую откладывали, вы также можете говорить себе: «Просто у меня руки не доходили, чтобы это сделать». Звучит так, как будто какой-то невидимый барьер или сила удерживает вас от выполнения этой задачи. На самом деле вы имеете в виду *«Я не хочу этого делать»*. «Я не могу» и «я не хочу» — это не одно и то же! Техника «Маленькие шаги к большим целям» поможет ясно увидеть отличия.

Однажды моим пациентом был страдающий от депрессии врач по имени Перри, который прокрастинировал, пытаясь встать утром с кровати. Каждое утро, вместо того чтобы подняться и отправиться в больницу для проведения осмотра, он продолжал спать. Затем он просыпал и делал обход только после обеда. Это вызывало стресс, потому что он всегда опаздывал и делал все возможное, чтобы уложиться в график.

Перри рассказал, что он испробовал все способы, включая использование нескольких будильников одновременно. Каждый из них он ставил немножко дальше от кровати и заводил на чуть более позднее время. Но этот прием был бесполезен, потому что, когда звонил первый будильник, он просто вставал и выключал их все. Затем он снова забирался в кровать и погружался в глубокий крепкий сон.

Эта привычка преследовала Перри в течение многих лет. Он говорил, что просто не в состоянии поднять себя утром и ему очень нужна моя помощь. Я ответил, что буду более чем счастлив помочь ему, но хотел бы прояснить, какая именно помощь от меня требовалась. В чем именно заключалась проблема, с которой я должен был ему помочь? Перри сказал, что уже довольно понятно это объяснил. Ему нужна помощь в том, чтобы подниматься утром с кровати.

Я сказал, что буду рад помочь ему вставать с кровати, и предложил разбить эту задачу на небольшие шаги, чтобы я мог выяснить, с каким именно шагом у него возникают трудности. Что бы ему пришлось сделать в первую очередь? Что он сделает дальше? Мы перечислили следующие шесть шагов:

1. Открыть глаза.
2. Подвинуть правую ногу к краю кровати.
3. Перекинуть левую ногу через край кровати.
4. Сесть на кровати.
5. Встать рядом с кроватью.
6. Пойти в ванную.

Затем я спросил Перри, нужна ли ему помощь с первым шагом. Например, чувствует ли он тяжесть в веках, слипаются ли у него глаза, когда он просыпается? Приходится ли ему прилагать усилия, чтобы открыть веки? Бывает ли такое, что они упорно не хотят открываться и как будто невозможно продрать глаза?

Перри, казалось, это озадачило, и он сказал, что никогда не испытывал проблем с открыванием глаз. Я сказал: «Хорошо, тогда, может быть, вам нужна помощь со вторым и третьим шагами — переместить правую ногу к краю кровати и опустить левую ногу на пол? Чувствуете ли вы особую скованность или тяжесть в ногах по утрам? Возможно, мы можем попрактиковаться прямо здесь, у меня в кабинете. Попробуйте перемещать вашу левую ногу туда и обратно прямо сейчас, чтобы я мог посмотреть и увидеть, в чем дело».

Перри, казалось, это разозлило, и он сказал, что совершенно точно может двигать ногами и перемещать их к краю кровати. Тогда я сказал: «Приношу свои извинения, если мои вопросы кажутся дурацкими. Я правда хочу помочь вам, но мне до сих пор не до конца ясно, в чем вам нужна моя помощь. Можете ли вы это объяснить мне?»

Перри ответил: «Хорошо, с чем мне действительно нужна помощь, так это с тем, что каждое утро я выключаю все будильники. Затем я ложусь обратно в кровать и засыпаю, вместо того чтобы встать и начать одеваться. Можете ли вы мне помочь с этим?» Предположим, вы терапевт Перри. Как бы вы использовали технику «Маленькие шаги к большим целям», чтобы помочь ему встать с кровати и начать одеваться утром? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

И снова нам следует разбить задачу на несколько маленьких шагов. Что в первую очередь должен сделать Перри, если он хочет встать и начать одеваться, вместо того чтобы выключить свой будильник и лечь обратно в кровать? Что ж, придется подвинуть правую ногу к краю кровати, затем перекинуть левую ногу, опустить ее на пол и так далее. Список действий будет поразительно похож на тот, который мы только что записали!

На самом деле фантазия Перри заключалась в том, что я поделюсь с ним какой-то волшебной техникой, которая заставит его *захотеть* вставать каждое утро. Что решение проблемы с прокрастинацией будет таким же простым и естественным, как дыхание. Но в этом я не смог бы ему помочь. Как и заставить камень держаться на воде или подарить выигранный лотерейный билет. Перри, вероятно, *никогда* не захочется вставать по утрам, если он чувствует себя уставшим. Ему будет хотеться только снова крепко заснуть.

Множество прокрастинаторов хотят проанализировать и понять, *почему* они прокрастинируют. Они спрашивают: «Почему я все время откладываю дела? Почему я такой немотивированный? Почему я не могу выбраться из кровати по утрам? Что случилось в моем детстве, что я такой ленивый? Неужели родители слишком сильно на меня давили?» Даже если вы сможете найти причину вашей прокрастинации, приведет ли это открытие к какой-то истинной перемене в вашей жизни? Когда, наоборот, вы просто пытаетесь справиться с задачей, делая шаг за шагом, вы часто будете чувствовать себя более мотивированным и перестанете беспокоиться об изначальных причинах вашей прокрастинации.

Одна из главных ошибок, которые совершают прокрастинаторы, — это ждать, пока придет вдохновение. Вы можете сказать себе: «Я это сделаю, когда буду в настроении. Мне просто *не хочется* этого делать сейчас». Но что появляется сначала — мотивация или действие?

Большинство прокрастинаторов думают, что вначале появляется мотивация, а затем действие. Но по-настоящему успешные люди знают, что все происходит наоборот: сначала действие, а потом мотивация. Они не ждут, пока почувствуют желание что-то сделать. Они просто берут в руки плуг и начинают пахать, хотя бы и этого или нет.

Если вы будете ждать, пока вам «захочется» приступить к какой-то неприятной задаче, вы будете ждать вечность. Я знаю по себе, что обычно беспокоюсь, когда берусь за задачу, которую долго откладывал. Обычно у

меня не хватает мотивации, пока я полностью не погружусь в работу. Иногда я не чувствую мотивации вплоть до того, как дело не будет практически завершено. Настоящий вопрос не в том, «Могу ли я сделать это?», но скорее «Хочу ли я сделать это? На что я готов ради того, чтобы завершить это дело?».

Техника антипрокрастинации

Эта техника подобна технике маленьких шагов к большим целям, но она более детализированная. Разбейте большую сложную задачу на несколько маленьких простых шагов и перечислите их в первой колонке бланка антипрокрастинации, представленного ниже. В следующей колонке попробуйте предположить, насколько трудным будет каждый шаг, по шкале от 0 (вовсе не трудным) до 100% (чрезвычайно трудным). Затем предположите, сколько удовольствия, как вам кажется, принесет каждый шаг, от 0 (никакого удовольствия) до 100% (высшая степень удовольствия). Теперь поработайте над задачей, выполняя шаг за шагом. После того как вы завершите очередной шаг, запишите, насколько трудным он для вас оказался и сколько принес удовольствия, используя ту же шкалу от 0 до 100%.

Часто оказывается, что задача гораздо менее трудна и более приятна, чем вы думали. Это поможет опровергнуть многие ваши негативные мысли, такие как «О, это будет невыносимо трудно» или «Я просто *терпеть не могу* работать над этим». Изменения в вашем настроении часто будут мотивировать вас сделать больше.

Студентка Пенсильванского университета по имени Иоланда рассказала мне, что в течение последних двух лет она пыталась дописать курсовую работу, чтобы завершить курс по философии. Как бы она ни старалась, у нее ничего не получалось. Иоланда знала, что она не сможет получить диплом, пока не доделает курсовую, но каждый раз, думая об этом, она говорила себе, что у нее не возникнет никаких интересных идей и что ей слишком трудно работать над этой задачей. Так что она тратила свое время, бродя по интернету, играя в видеоигры и смотря телевизор, вместо того чтобы работать над курсовой.

Я попросил ее описать, каким она видела успешный исход нашей терапевтической сессии. Что должно было произойти, чтобы она вышла с

сегодняшней сессии, думая: «Боже, какая прекрасная сессия у нас была сегодня»?

Иоланда сказала: «Я бы вышла отсюда, чувствуя себя великолепно от того, что буду работать над своей курсовой». А что вы думаете о цели Иоланды на эту сессию? Насколько она осуществима? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

На мой взгляд, у Иоланды не будет оснований испытывать энтузиазм по поводу курсовой по философии до тех пор, пока она не *начнет* работать над ней и не станет заметен какой-то прогресс. Также вероятно, что она закончит курсовую, сдаст ее, получит диплом, но при этом так никогда и не испытает воодушевления по поводу этой курсовой.

Прокрастинаторы часто думают, что они должны испытывать наслаждение от трудных или неприятных задач. Они считают, будто жизнь должна быть всегда легкой, увлекательной и лишенной неприятностей. Но погодите! Так не бывает. Нет такого правила, что жизнь всегда будет дарить подарки. Некоторые задачи, такие как заполнение налоговой декларации или разбор бумаг, которые накопились на вашем рабочем столе за последние три года, могут так никогда и не доставить вам удовольствия.

Если Иоланда хочет закончить свою курсовую, она может разбить эту задачу на несколько маленьких частей и предсказать, насколько трудным и удовлетворяющим будет каждый шаг по шкале от 0 (вовсе нет) до 100% (абсолютно). Затем она может выполнить первые несколько шагов, вне зависимости от того, насколько тревожно или отчаянно она себя будет чувствовать. После завершения каждого шага она может записать, насколько трудным и удовлетворяющим оказался каждый этап. Велик шанс, что поначалу она будет чувствовать вину, тревогу и отчаяние. Но то, какими окажутся реальная сложность и удовольствие от выполнения шагов, может ее удивить. С течением времени негативные чувства могут уменьшиться, а чувство удовлетворения — возрасти.

Бланк антипрокрастинации

Задача. Разбейте большую задачу на несколько шагов, каждый из которых можно завершить за несколько минут	Предполагаемая сложность (0—100%)	Предполагаемое удовольствие (0—100%)	Реальная сложность (0—100%)	Реальное удовольствие (0—100%)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Техника проблем и решений

Представьте, что вы хотите приступить к задаче, которую давно откладывали. Это может быть уборка на столе, в гараже, раскладывание бумаг, стрижка газона или даже физические упражнения. Кратко опишите задачу.

Теперь расскажите, когда вы хотите начать над этим работать. Запишите конкретный день.

Если вы записали «завтра» или «на следующей неделе», я боюсь, что не смогу вам помочь. Я смогу помочь вам с этим только сегодня. Откладывание на завтра и есть суть проблемы. Хотите ли вы приступить к этой задаче сегодня? Если ваш ответ — «да», скажите, в какое время вы готовы начать. Запишите конкретное время.

Скажем, вы согласны начать прибираться на столе в 15:00. Спросите себя, готовы ли вы поработать над этим некое ограниченное количество времени, например 5 минут, начав в 15:00. Отметьте галочкой одну из следующих граф, чтобы показать, что вы чувствуете по этому поводу.

Нет	Возможно	Да

Если вы говорите, что пять минут — это всего лишь капля в море, я напомним вам старую китайскую пословицу о том, что даже самое длинное путешествие начинается с одного шага. Если вы запланируете слишком много работы в самом начале, то будете чувствовать себя перегруженным и, вероятно, начнете избегать этой задачи. Тогда у вас ничего не получится. Но с пятью минутами даже самой неприятной задачи вполне можно справиться. И когда вы наконец приступите, велики шансы, что у вас появится настроение сделать чуть больше. Когда эти пять минут закончатся, вы завершите 100% вашего задания и сможете бросить занятие без какого-либо чувства вины. Но если вы решите посвятить этому больше времени, это будет приятным дополнением.

Список проблем и решений

Проблема	Решение
	1.
	2.
	3.
	4.
	5.
	6.
	7.
	8.

Если вы согласились поработать над задачей в течение пяти минут, начав в 15:00, перечислите возможные проблемы, которые могут помешать вам приступить к ней, в левой колонке списка проблем и решений. Например, вы можете сказать себе, что вам нужно поговорить с другом, который только что позвонил, или что вы не в настроении и завтра будет более подходящий день. Перечислив все преграды, которые могут встать на вашем пути, запишите решение каждой проблемы в правой колонке. Вам не потребуется моя помощь с этим шагом, потому что решения обычно достаточно очевидны. Попробуйте сделать это прямо сейчас. Вы можете взглянуть на пример заполненного списка проблем и решений ниже.

Список проблем и решений

Проблема	Решение
1. Кто-то позвонит, и я начну убеждать себя, что мне очень нужно поговорить с ним.	1. Я могу сказать ему, что сейчас неудобно разговаривать, но буду рад перезвонить немного позже.
2. Я буду убеждать себя, что мне нужно посмотреть новости, чтобы убедиться, что не происходит ничего серьезного.	2. Я могу напомнить себе, что CNN показывает новости 24 часа в сутки, так что я смогу узнать последние новости, когда закончу.
3. Одному из моих детей может понадобиться моя помощь.	3. Дети могут и подождать пять минут. Я не их раб!
4. Я могу решить, что я не в настроении и что завтра будет более подходящий день.	4. Завтрашний день не будет более подходящим, и я не буду в нужном настроении, пока не начну.
5. Я могу проголодаться и решить, что мне нужен перекус, чтобы зарядиться энергией.	5. Мне не нужно есть перед тем, как я потрачу пять минут на уборку стола. Это не марафон пробежать, я не упаду в обморок от голода!
6. Я могу решить, что мне нужно прилечь отдохнуть на некоторое время, чтобы не устать вконец.	6. Я буду чувствовать себя уставшим и деморализованным, если продолжу откладывать эту задачу. Возможно, я почувствую себя более энергично, если начну.
7. Я могу убедить себя, что будет лучше, если я выйду на улицу и немного разомнусь.	7. Разминка — это прекрасно, и я могу сделать ее после того, как проведу пять минут за уборкой стола.
7. Я могу решить, что эта задача не так уж и важна, как я думал.	8. Уборка стола, возможно, не самая важная вещь в мире, но это будет потрясающе — наконец-то взяться за нее.

Когда мои пациенты придумали решения ко всем перечисленным проблемам, я даю им одно последнее задание. Если они соглашаются поработать над задачей, которую долго откладывали, в течение пяти минут, начав в 15:00, я спрашиваю, не хотят ли они мне позвонить и оставить одно из двух сообщений на автоответчике в 15:05. Они могут сказать либо «Миссия выполнена», либо «Я провалил задание».

Большинство людей, с которыми я работал, согласились позвонить мне, но некоторые из них все же отказались. Они ответили, что звонок казался им необязательным. За множество лет каждый пациент, который согласился позвонить мне, действительно завершал задание и оставлял сообщение «Миссия выполнена» на моем автоответчике. И наоборот, каждый пациент, который отказался позвонить, провалил задание. Я рассматриваю этот звонок как последний тест на мотивацию. Если пациенты соглашались сделать этот звонок, это действительно говорит о том, что они готовы, хотят и способны приступить к заданию.

Философия, стоящая за этой техникой, очень проста. Не существует никаких невидимых барьеров, которые вас удерживают, и нет необходимости в какой-то замысловатой беготне, чтобы решить проблему. Так что на самом деле вопрос в следующем: хотите ли вы сделать этот звонок?

Часть III

Экспозиционная модель

Глава 18

Классическая экспозиция

Листая страницы «Тибетской книги мертвых»

В 1950-х гг. новая форма лечения под названием «поведенческая терапия» начала соперничать с психоанализом. Поведенческая терапия была основана на идее, что люди способны изменять чувства и поведение, которые считаются проблемными, быстро и напрямую, а не лежать на кушетке аналитика, генерируя поток свободных ассоциаций или исследуя свое прошлое. Поведенческие терапевты осознавали, что понимание причины проблем, как правило, не помогает от них избавиться. Они обнаружили, что тревожные люди часто способны преодолеть свой страх через прямое столкновение с тем, чего они боялись. Например, если вы боитесь змей, поведенческий терапевт может попросить вас подержать в руках безвредного садового ужа. Вначале вы испытаете сильнейший приступ тревоги, но, если достаточно долго держать змею в руках, страх начинает отступать и, наконец, полностью исчезает.

Встреча пациента с тем, чего он боится, часто оказывается целительной для него. Как поведенческий терапевт, я разработал множество техник экспозиции, которые сейчас играют важную роль в лечении всех тревожных расстройств. Однако я не являюсь большим поклонником термина «поведенческая терапия», потому что он слишком размытый. Практически все можно считать поведением. Я предпочитаю более описательный термин «экспозиционная терапия».

Экспозиционная терапия основывается на легенде из «Тибетской книги мертвых». Согласно этой легенде, после того, как вы умираете, вы оказываетесь в темноте. Из темноты появляется ужасающий монстр. Он представляет собой все худшие страхи, которые когда-либо у вас возникали. У всех людей монстр будет разным, поскольку у всех разные страхи и уязвимости.

Когда монстр появится, у вас будет выбор: вы можете попытаться убежать или сдаться монстру. Если вы попытаетесь убежать, у вас это получится, но ненадолго, и скоро вы снова окажетесь во мраке.

Из темноты появится второй монстр. Он будет практически таким же жутким, как первый, но чуть в меньшей степени, и вы снова встретитесь с тем же выбором: сдаться или бежать. Если вы попробуете убежать, у вас получится, но вы снова вскоре окажетесь во мраке. И каждый раз, убегая, вы будете встречать нового страшного монстра. Каждый из них будет менее ужасающим, чем предыдущий, и, если вы будете продолжать убегать от них, вам удастся ненадолго отсрочить встречу с ним.

Согласно легенде, количество монстров, с которыми вам придется встретиться, зависит от количества дней в том месяце, когда вы умерли. Если вы умерли в январе, то встретитесь с 31 монстром, поскольку в январе 31 день. Если вам удастся убежать от всех монстров, вы переродитесь как некое низшее существо, например червяк. Если вы все-таки решите поддаться одному из монстров, вы переродитесь на более высоком уровне. Чем страшнее монстр, которому вы поддались, тем выше будет ваш статус в следующей жизни.

В том случае, если вы поддадитесь первому и наиболее устрашающему монстру, произойдут две вещи. Во-первых, вы обнаружите, что монстр был ненастоящим. Вы поймете, что это была просто иллюзия и вам нечего бояться. Вы увидите, что у чудовища нет зубов. Это открытие станет настоящим триумфом и также, возможно, рассмешит вас, потому что вы осознаете, что ваши страхи были результатом шутки космического масштаба, которая преследовала вас на протяжении всех предыдущих воплощений.

Во-вторых, вам больше не нужно будет оставаться вовлеченным в цикл чередования жизни и смерти. Вместо следующего воплощения вы переместитесь на более высокий уровень бытия, один из которых называется «нирвана». Хотя это просто легенда, в ней содержится зерно истины. Если вы хотите полностью освободиться от ваших страхов, нужно будет встретиться с монстром, которого вы больше всего боитесь. Это и есть суть экспозиционной терапии: избегание поддерживает вашу тревогу, а экспозиция приводит к исцелению.

Но большинство людей, страдающих от тревоги, избегают того, чего боятся, поэтому у них никогда не случается моментов озарения, и они не

испытывают облегчения. Если вы боитесь высоты, то будете избегать высоких мест, потому что они вызывают у вас головокружение и тревогу. Если вы застенчивы, то будете избегать людей, потому что чувствуете себя неуверенно и неуместно в компании. Избегание подпитывает ваши страхи, и тревога начинает расти как на дрожжах. Если вы хотите исцелиться, вам придется столкнуться с тем, чего вы больше всего боитесь. Из этого правила нет исключений.

Существуют три основных типа экспозиции: классическая экспозиция, когнитивная экспозиция и межличностная экспозиция. Техники, которыми вы пользуетесь, зависят от характера ваших страхов, как вы увидите в следующей таблице. Классическая экспозиция включает в себя встречу с вашими страхами в реальности. Эти техники особенно эффективны при фобиях, таких как боязнь высоты, вида крови, лифтов, замкнутых пространств или животных. Техника классической экспозиции также играет важнейшую роль в лечении обсессивно-компульсивного расстройства и многих других типов тревоги.

Когнитивная экспозиция подразумевает воображаемое столкновение с самыми сильными страхами. Она может играть важнейшую роль в лечении практически всех типов тревоги, таких как хроническое беспокойство, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, фобии (агорафобия, стеснительность, боязнь публичных выступлений и дисморфофобия).

Выбор техники экспозиции

	Классическая экспозиция	Когнитивная экспозиция	Межличностная экспозиция
Хроническое беспокойство		✓	
Панические атаки		✓	
Агорафобия	✓	✓	
Страхи и фобии	✓	✓	
Стеснительность	✓	✓	✓
Синдром «стеснительного мочевого пузыря»	✓	✓	
Беспокойство перед экзаменом	✓	✓	
Страх говорить на публике	✓	✓	✓
Боязнь выступлений перед аудиторией	✓	✓	✓
Обсессии и компульсии	✓	✓	
Посттравматическое стрессовое расстройство		✓	
Беспокойство по поводу здоровья (ипохондрия)	✓	✓	
Беспокойство по поводу внешности (дисморфобия)	✓	✓	✓

Межличностная экспозиция касается столкновения с боязнью людей и помогает преодолеть застенчивость и другие типы социальной тревоги, такие как страх публичных выступлений или, например, собеседований. В главе 23 вы увидите, что техники межличностной экспозиции также могут быть полезными при лечении дисморфобии.

Все формы экспозиции требуют огромной смелости, но результат будет стоить того дискомфорта, который вам придется перенести. В этой главе

мы сосредоточимся на четырех техниках классической экспозиции: последовательное приближение, погружение, предотвращение тревожной реакции и переключение внимания.

Последовательное приближение

Один из моих студентов-психиатров, доктор Энтони Маскола, недавно лечил 31-летнюю женщину по имени Магдалена, у которой была боязнь вида крови и игл. Проблема Магдалены встала особенно остро, когда ее мужу понадобилась трансплантация печени. Ей приходилось проводить много времени в больнице у его кровати, в то время как медсестры переодевали его, многократно брали анализы крови и вводили лекарства внутривенно. Магдалена боролась с постоянным чувством паники и несколько раз чуть не упала в обморок.

Люди с фобией крови иногда падают в обморок при виде крови и шприцев. Есть простой способ избежать этого. Если вы чувствуете, что вот-вот упадете в обморок, вы можете напрячь руку, ногу или мышцы лица, как будто выполняете упражнения с тяжелым весом в спортивном зале. Затем расслабьте мышцы и напрягите их снова. Если вы сделаете это несколько раз, кровообращение мозга усилится, и обычно это помогает предотвратить обморок. Некоторые люди рассказывают, что подобный же эффект дает маневр Вальсальвы. Для этого нужно попытаться выдохнуть с усилием, держа рот и нос зажатыми. Это вызывает резкий скачок давления, и к сердцу поступает больше крови.

У Магдалены была очень сильная мотивация, чтобы преодолеть фобию крови и шприцев, потому что она не хотела впадать в панику каждый раз, когда навещала мужа в больнице. Вместе с доктором Масколой они решили попробовать технику Последовательного приближения. Вместе они разработали следующую иерархию страхов. Как вы видите, они перечислили несколько ситуаций, вызывающих у Магдалены страх, включая вид крови и шприцев, и оценили их по шкале от 1 (наименее пугающие) до 10 (наиболее пугающие). Первым пунктом в иерархии страхов Магдалены была просто мысль о том, что она сидит в кабинете врача и ждет, когда у нее возьмут анализ крови. Это называется когнитивным погружением: вы пытаетесь представить то, чего боитесь, настолько живо, насколько возможно, погружая себя в тревогу и не

пытаясь побороть или контролировать ее. Когнитивное погружение — это техника когнитивной экспозиции, и вы узнаете о ней больше в следующей главе.

Иерархия страхов Магдалены

Опишите ваш страх: фобия крови и шприцев.
На уровне 1 укажите наименее пугающую ситуацию,
а на уровне 10 — наиболее пугающую.

Уровень	Чего я боюсь
1	Представляю, как я жду, пока у меня возьмут кровь. Вижу комнату и лаборантов. Представляю запах спирта. Представляю, как лаборант накладывает жгут и вводит иглу. Смотрю, как пробирка наполняется кровью. Ай!
2	Подробно описываю тот случай, когда у меня брали кровь и я упала в обморок.
3	Смотрю во время терапевтической сессии на оборудование и инструменты, используемые для забора крови, например на резиновый жгут, пробирки, спиртовые тампоны и иглы.
4	Дотрагиваюсь до инструментов, включая иглу.
5	Дотрагиваюсь иглой в колпачке до своей руки.
6	Снимаю колпачок и дотрагиваюсь иглой до руки.
7	Иду в лабораторию, где берут анализы, и смотрю, как у кого-то берут кровь.
8	У меня берут кровь, и я не смотрю на это.
9	Смотрю, как у меня берут кровь.
10	Сдаю пол-литра крови в донорский банк.

Доктор Маскола попросил Магдалену закрыть глаза, расслабиться и представить следующую сцену. Он сказал:

Представьте, что вы сидите в лаборатории и ждете, когда у вас возьмут кровь. Вы видите кабинет? Только что вошел лаборант. Он держит в руках поднос с инструментами. Вы видите жгут, спирт для протирания, пробирки для крови и иглу. Лаборант нервничает и объясняет, что он всего лишь студент.

Он накладывает жгут вам на руку и просит сжать кулак, чтобы проступили вены. Он очищает место для укола на вашей руке тампоном, смоченным спиртом. Чувствуете ли вы

запах спирта? Теперь лаборант ищет у вас вену. Он достает шприц из упаковки. Вы видите кончик иглы. Он подносит иглу к вашей руке. Сейчас он введет вам ее под кожу.

Теперь лаборант пытается ввести иглу, но никак не может найти вену. Он приносит извинения, объясняя, что делал это всего один или два раза, и попробует еще разок.

Тревожность Магдалены взлетела до 100%. Доктор Маскола продолжил применять эту технику на протяжении всей сессии. К концу сессии Магдалена все еще считала эту воображаемую сцену крайне тревожной.

Доктор Маскола дал Магдалене задание представлять эту сцену дома в течение 15 минут каждый день. После того как она попыталась сделать это самостоятельно несколько раз, Магдалена заметила, что ее тревога начала ослабевать. Вскоре у нее больше не получалось вызвать у себя приступ тревоги, когда она представляла эту сцену.

Далее Магдалена перешла ко второму уровню иерархии страхов. Она начала подробно в письменной форме излагать все, что происходило в тот раз, когда у нее брали анализ крови и она потеряла сознание. Она никогда не позволяла себе думать об этом случае, потому что ей сразу становилось крайне тревожно. Она начала беспокоиться, когда приступила к этому письменному заданию, но через 20 минут его выполнения тревога практически исчезла.

Магдалена перешла к третьему уровню иерархии страхов. Доктор Маскола принес несколько инструментов для анализа крови на следующую сессию терапии, и Магдалена смотрела на них, не прикасаясь. Ее тревожность взлетела до 100%, но через несколько минут она уже смогла смотреть на эти инструменты, вовсе не испытывая тревоги.

Далее Магдалена взяла инструменты и держала их в руках в течение нескольких минут (уровень 4), а затем позволила доктору Масколе дотронуться до своей руки иглой с надетым колпачком (уровень 5). И снова тревога выросла до 100%, но через пять минут упала практически до 0%. Затем она сняла колпачок с иглы и позволила доктору Масколе дотронуться до тыльной стороны руки кончиком иглы (уровень 6). Степень тревоги сперва вновь взлетела до 100%, но вскоре снизилась практически до нуля.

Магдалена справилась с уровнем 7 в ее иерархии самостоятельно. Она отправилась в клиническую лабораторию в местной больнице и смотрела, как у людей берут кровь. Сильнейшая тревога, которую она испытывала, когда вошла в кабинет при лаборатории, исчезла через 20 минут, и она

смогла наблюдать, как у людей берут анализ крови, не испытывая тревоги вовсе.

На следующей сессии доктор Маскола и Магдалена вместе отправились в клиническую лабораторию, и у нее взяли анализ крови (уровень 8). Впервые в жизни Магдалена не упала в обморок. На самом деле она решила смотреть на то, как проходит эта процедура, и все это время чувствовала себя расслабленно (уровень 9). А доктор Маскола был настолько взволнован прогрессом, что позвонил мне домой, чтобы сообщить о хороших новостях. Он был вне себя от радости. Одна из подлинных радостей работы с профессионалами в области психического здоровья состоит в том, что вы видите, как люди побеждают проблему, не дававшую им покоя многие годы. Я думаю, на это способны все, кто страдает от депрессии и тревоги.

Магдалена сказала, что она готова к уровню 10 по иерархии страхов: сдать кровь в донорский банк рядом со своим домом в Сакраменто. Это означало, что она согласна лежать на столе в течение 30 минут с иглой, торчащей у нее из вены. Магдалена заставила себя смотреть на иглу все то время, как из ее вены поступает кровь. У нее не закружилась голова, и она не испытывала вообще никакой тревоги.

Магдалена была вне себя от радости. По дороге из пункта переливания крови она заметила объявление, что для местного передвижного пункта переливания крови требовались волонтеры. Она подумала: «Почему бы и нет?» и записалась. Это может казаться удивительным, учитывая ее сильнейшую фобию крови и игл, но когда вы побеждаете страх, вы испытываете такое чувство восторга, что вещи, которые прежде пугали вас до потери пульса, становятся источником удовольствия.

Вы можете составить собственную иерархию страхов, используя бланк ниже. Запишите наименее устрашающее действие на уровне 1 и наиболее устрашающее на уровне 10. Помните, что уступить своему страху и принять его обычно и есть ключ к успеху. Попробуйте довести степень тревоги на каждом из уровней иерархии страхов до максимума и поддерживать его как можно дольше. В большинстве случаев тревога со временем ослабевает и вовсе исчезает. В этот момент вы вдруг понимаете, что одолели своего монстра.

Моя иерархия страхов

Опишите ваш страх: _____

На уровне 1 укажите наименее пугающую ситуацию,
а на уровне 10 — наиболее пугающую.

Уровень	Чего я боюсь
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Погружение

Когда вы используете технику последовательного приближения, вы постепенно встречаетесь с тем, чего боитесь, выполняя небольшие шаги, чтобы снизить степень тревоги. Когда вы используете технику погружения, вы, наоборот, сразу же подвергаете себя тому, чего боитесь, позволяете тревоге вырасти до предела и ждете, пока она уйдет.

Во время обучения в старшей школе я хотел попасть в команду технических помощников сцены для постановки мюзикла «Бригадун». Учитель драмы, мистер Крэнстон, сказал мне, что помощники сцены должны забираться на высокие лестницы и ползать по балкам под потолком, чтобы регулировать свет. Я ответил, что для меня это может оказаться проблемой, ведь я боюсь высоты. Он объяснил, что я не смогу стать частью команды помощников сцены, пока не захочу преодолеть свой страх. Я спросил, как это сделать.

Мистер Крэнстон ответил, что это довольно просто. Он установил 18-футовую лестницу по центру сцены, сказал мне забраться на нее и встать

на верхнюю перекладину. Я доверял ему, поэтому поднимался по лестнице, перекладина за перекладиной, пока не оказался наверху. Вдруг я увидел, что там не за что держаться, и пришел в ужас! Я спросил, что мне делать дальше. Мистер Крэнстон ответил, что не нужно ничего делать, просто стоять там, пока не уйдет страх. Он ждал меня внизу лестницы и подбадривал, чтобы я продолжал стоять.

В течение 15 минут я пребывал в полном оцепенении. Затем мой страх вдруг начал уходить. Через минуту или две он полностью исчез. Я с гордостью объявил: «Мистер Крэнстон, думаю, я исцелился. Я больше не боюсь высоты».

Он сказал: «Прекрасно, Дэвид! Ты можешь спускаться. Будет здорово, если ты присоединишься к команде помощников сцены для мюзикла "Бригадун"».

Я гордился тем, что стал помощником сцены. Мне понравилось ползать по балкам под потолком, закрепляя занавес и свет. Я удивлялся, что прежний источник моих страхов может приносить столько восторга.

Почему моя тревожность вдруг исчезла, когда я стоял наверху лестницы? Специалисты до сих пор до конца не уверены, почему или как работает техника экспозиции, но мы знаем, что, когда вы находитесь лицом к лицу с тем, чего вы боитесь, достаточно долгое время, тревога выжигает сама себя. Она просто не может длиться вечно. По прошествии небольшого периода времени физические симптомы, такие как головокружение или «бабочки в животе», начнут отступать.

Восприятие опасности является ключом ко всем видам тревоги. После того как я постоял наверху лестницы какое-то время, меня осенило, что я не упаду и что мне не угрожает опасность. В тот момент моя тревога вдруг исчезла и тот же опыт показался мне приятным и волнующим. Экспозиция всегда изменяет мышление.

Если погружение кажется вам слишком экстремальным способом, последовательное приближение является прекрасной альтернативой. Например, если у вас страх высоты, вы можете подняться на одну или две перекладины на стремянке и постоять на этой высоте в течение двух минут, прежде чем решите спуститься. Когда вам станет комфортно на этой высоте, вы можете забраться еще на одну или две перекладины выше и оставаться там, пока тревога не утихнет. Каждый раз, практикуясь, вы можете подниматься чуть выше. Вскоре вы сможете забраться на самый

верх, не чувствуя никакой тревоги. Это будет менее травматично, чем подниматься на самый верх с первого же раза.

Существует невероятное количество исследований техник погружения и последовательного приближения, доказывающих их эффективность. Последовательное приближение занимает больше времени, но оно не так сильно пугает. Я предпочитаю использовать технику погружения, потому что так вы можете справиться со своей проблемой сразу.

Многие тревожные люди сперва сопротивляются техникам последовательного приближения и погружения. Они отмечают, что много раз были травмированы встречей с тем, чего они боятся, и после этого чувствуют себя так же тревожно, как и раньше. Но есть большая разница между случайной и преднамеренной экспозицией. Когда вы используете техники экспозиции, вы *намеренно* подвергаете себя тому, чего боитесь, и принимаете решение держаться до конца, вне зависимости от того, насколько вы встревожены. Вместо того чтобы попытаться избежать тревоги или проконтролировать ее, вы поддаетесь ей. Вы пытаетесь усилить тревогу, насколько возможно, на максимальный период времени.

Это полная противоположность тому, что делает большинство людей. Если они вдруг сталкиваются с тем, чего боятся, то стремятся убежать от этого как можно скорее. Многие терапевты попадают в ту же ловушку. Они обучают тревожных людей расслабляться и контролировать тревогу. Эти стратегии лишь усиливают идею, что тревога опасна и ее нужно приручить. Однако, если уступить собственной тревоге, это может оказаться более эффективным. Вы как будто говорите задира или преследователю: «Давай, нападай на меня. Я больше не собираюсь от тебя убегать».

Кассандра обратилась ко мне в клинику в Филадельфии после того, как они с мужем прочитали мою книгу «Терапия настроения». Кассандра была великолепной женщиной, которая выиграла несколько конкурсов красоты, когда училась в университете. Она была невероятно харизматичной, и с ней было очень интересно разговаривать. Ее муж в прошлом был профессиональным бейсболистом команды «Техасские рейнджеры», а после ухода из большого спорта получил должность вице-президента в страховой компании. Вроде бы у Кассандры было все, о чем можно мечтать, но она годами страдала от депрессии и тревожности, а также от сильнейшей фобии лифтов. Это составляло для нее серьезную

проблему, потому что офис ее мужа находился на самой вершине небоскреба. Она была там всего лишь один раз, пройдя 60 лестничных пролетов пешком!

В то время у нас в клинике не было программы интенсивной терапии. Люди приезжали со всей страны и в течение нескольких недель посещали ежедневные сессии с группой терапевтов, которые работали в команде. Используя этот интенсивный подход, мы часто помогали людям очень быстро справиться с проблемами, мучившими их в течение многих лет.

Кассандра годами ходила к психоаналитику, исследуя свой страх лифтов. Психоаналитик объяснил ей, что фобия была вызвана похороненными в памяти событиями в прошлом и потребуются интенсивная продолжительная работа, чтобы исследовать ее детство и найти причину. В течение 15 лет она ходила на сеансы, лежала на кушетке, вспоминая детство, и все так же боялась лифтов, как и в первый день ее обращения к психоаналитику. Также она принимала различные лекарства, опять безрезультатно.

В первый свой визит Кассандра очень волновалась и спросила, была ли какая-то надежда для людей с такими глубокими и серьезными проблемами, как у нее. Я объяснил, что прогнозы улучшения были чрезвычайно многообещающими, но эффективное лечение любого типа тревоги всегда требовало большой смелости. Я спросил, на что она готова ради выздоровления. Кассандра сказала, что готова практически на все, чтобы преодолеть страх, и сказала, что готова оставаться в Филадельфии так долго, как понадобится. Она спросила, сколько времени это может занять. Месяцы? Годы?

Я рассказал, что бывает по-разному, но часто для того, чтобы преодолеть боязнь лифтов, требуется не более 20 минут. Она была, мягко говоря, очень удивлена и спросила, как проходит лечение. Я сказал, что все довольно просто: все, что нужно сделать, — это зайти в лифт и оставаться там, пока она не вылечится. Я рассказал, что лифт находится в конце коридора, и, если она хочет прямо сейчас приступить к лечению и зайти туда, я буду счастлив подождать ее в своем кабинете, поскольку мне нужно заполнить кучу бумаг. Затем нам все равно понадобится время, чтобы записать ее историю обращения, когда она вернется в мой кабинет и будет уже здорова.

Кассандру, казалось, расстроили мои слова, и она возразила, что проделала долгий путь из Техаса, чтобы встретиться со мной, и оплатила лечение. Она сказала, что не собирается идти и исцеляться, пока я буду здесь сидеть и заполнять бумаги, и что мне придется зайти в лифт и проехаться вместе с ней, чтобы ей было не так страшно.

Я объяснил, что это загубит цель лечения, потому что, если она не будет сильно напугана, ее лечение не сработает. Она ответила: «Что ж, по крайней мере вы должны постоять у лифта и подождать меня!»

«Хорошо, договорились», — согласился я.

Пока мы шли по коридору, Кассандра сказала, что очень напугана и ужасно боится зайти в лифт. Я спросил, чего именно она боится, какие мысли приходят ей в голову. Она сказала, что представляет, будто стены лифта сомкнутся и раздавят ее или что в кабине может закончиться кислород и она задохнется. Я сказал, что в тот момент, когда она войдет в лифт, она сможет провести пару простых экспериментов, чтобы это проверить: во-первых, она может дотронуться до стен, чтобы проверить, не двигаются ли они, а также сделать пару глубоких вдохов, чтобы проверить, остался ли в кабине кислород.

Кассандра, казалось, была на грани паники и сказала: «Но разве вы не считаете, что нам нужно сперва обсудить природу моих страхов, прежде чем я приступлю к таким экстремальным упражнениям?»

Я ответил: «Кассандра, какое облегчение это слышать от вас! Именно на это я и надеялся. Мы можем разговаривать с вами о природе ваших страхов несколько лет, если хотите. Думаю, вы удивительно интересный человек. Кроме того, вы оплачиваете полную стоимость лечения, что поможет мне сделать свою практику более регулярной. Знаете, я даже могу купить кушетку для сеансов психоанализа специально для вас».

Мои слова оказали нужный эффект. Кассандра дрожала от страха, но сказала, что покажет, что способна на это, и больше не потратит ни одной минуты на рассказы о своем детстве. Она спросила, что делать с тревогой и паникой, которые она испытывала. Я объяснил, что не нужно ничего с ними делать. Более того, она должна усилить эти чувства, насколько возможно, и попытаться вызвать у себя приступ, пока она будет ехать в лифте. Я сказал ей, что такова цена исцеления. Я успокоил ее, сказав, что тревога не будет длиться вечно, поэтому ей не придется бороться с ней или контролировать каким-либо способом.

Кассандра спросила: «А что, если люди заметят, что я катаюсь в лифте вверх и вниз и не выхожу из него? Вдруг они подумают, что я странная?»

Я ответил: «Просто скажите, что пытаетесь избавиться от страха лифтов и ваш психиатр ждет на третьем этаже. Этого должно быть достаточно, чтобы завязать разговор».

Кассандра тяжело сглотнула и шагнула в лифт. Двери за ней закрылись. Я сел на полу в коридоре и ждал, что произойдет дальше. Я наблюдал, как лампочка указателя переключается, показывая, что лифт поднимается на самый верх здания, затем опускается вниз до первого этажа и снова едет наверх, иногда останавливаясь по пути. По какой-то причине лифт каждый раз останавливался на втором и четвертом этажах.

Через 20 минут двери лифта открылись, и Кассандра вышла, сияя, как будто только что выиграла еще один конкурс красоты. Она объяснила, что в течение нескольких минут пребывала в состоянии паники, но затем ее осенило, что стены не смыкаются и она может дышать вполне нормально. Затем у нее завязалась беседа с двумя молодыми людьми, которые перевозили коробки с четвертого на второй этаж, потому что они переезжали в офис побольше. Молодые люди спросили Кассандру, почему видит ее в лифте каждый раз, когда входят в него. И она с очаровательным техасским акцентом объяснила, что страдает от ужасного невроза и пытается излечить свой страх перед лифтами у психиатра, который ждет на третьем этаже, пока она исцелится.

Мужчины были абсолютно очарованы. Эта дружелюбная болтовня подняла настроение Кассандре, и совсем скоро ее тревога полностью исчезла. Она еще немного покаталась в лифте, потому что ей страшно понравилось разговаривать с молодыми людьми. Когда она вышла из лифта, то сказала мне, что никогда не представляла, насколько здорово можно провести время в этом месте и флиртовать с симпатичными молодыми людьми!

Кассандра быстро преодолела свой страх лифтов при помощи техники погружения. Последовательное приближение также было бы разумным выбором, но заняло бы больше времени. Если бы мы использовали последовательное приближение, я бы попросил Кассандру разработать иерархию страхов, подобную приведенной на предыдущей странице: записать наименее тревожную ситуацию на уровне 1 и наиболее

тревожную — на уровне 10. Затем она могла бы пошагово расписать все уровни иерархии, как указано в предыдущем разделе.

Иерархия страхов Кассандры

Опишите ваш страх: фобия лифтов.

На уровне 1 укажите наименее пугающую ситуацию,
а на уровне 10 — наиболее пугающую.

Уровень	Чего я боюсь
1	Встать у лифта и нажать кнопку.
2	Войти в лифт и выйти из него, не поднимаясь и не спускаясь.
3	Подняться на один этаж и выйти. Вернуться назад по лестнице.
4	Подняться на два этажа и выйти. Спуститься назад по лестнице.
5	Подняться на один этаж и выйти. Подождать, пока лифт вернется, и на нем же вернуться на свой этаж.
6	Подняться на два этажа и выйти. Подождать, пока лифт вернется, и спуститься на нем на свой этаж.
7	Подняться на несколько этажей и выйти. Подождать, пока лифт вернется, и спуститься на нем на свой этаж.
8	Ездить на лифте вверх и вниз в течение целой минуты.
9	Ездить на лифте вверх и вниз в течение нескольких минут.
10	Ездить вверх и вниз на лифте в высоком здании. Остаться в нем, пока тревога полностью не уйдет.

Это займет чуть больше времени, поскольку отдельные уровни могут потребовать повторной экспозиции перед тем, как тревога полностью исчезнет. Вот почему я предпочитаю технику погружения. Если вы решитесь попробовать, то сможете преодолеть свой страх гораздо быстрее.

[Предотвращение тревожной реакции](#)

Вероятно, в детстве вы слышали, что наступать на трещины на асфальте — плохая примета. Ребенком вы, возможно, чувствовали, что это предрассудок и ерунда, но при этом на всякий случай старались не наступать на трещины. Затем вы однажды наступили на трещину, и ничего не произошло, поэтому вы перестали волноваться по этому поводу.

Избегая трещин, вы совершали компульсивный ритуал. Компульсия — это любое повторяющееся действие, совершаемое под действием предрассудка, которое люди выполняют, чтобы отвести опасность. Мысль «что-то может случиться» является obsессией, а избегание трещин — это компульсия. Отсюда и название: obsессивно-компульсивное расстройство.

У большинства из нас время от времени проявляются obsессии или компульсивные побуждения умеренной степени, но они совершенно безвредны. Например, вы можете захотеть проверить почтовый ящик после того, как опустите письмо, просто чтобы убедиться, что оно не застряло. Вероятно, вы обратили внимание, что письма никогда не застревают в щели почтового ящика и что проверять это совершенно не обязательно. Небольшие компульсии обычно никак не влияют на качество нашей жизни и не требуют лечения.

Но периодически они все же могут вызывать замешательство и неудобство. У одного страхового агента по имени Говард постоянно возникала иррациональная мысль «Моя семья может быть в опасности» каждый раз, когда он ставил машину в гараж. Затем у него появлялось побуждение выкрикнуть: «Тьма! Тьма! Тьма!» Умом он понимал, что это нелепо, но был убежден, что произойдет что-нибудь ужасное, если он этого не сделает. Не считая этого, Говард был приятным человеком, он был успешен и счастлив в браке. Его ритуал с криками был всего лишь безобидной причудой.

Однажды, следуя импульсу, Говард пригласил коллегу на ужин, после того как они заключили сделку. Говард предложил подвезти его, чтобы они могли поговорить и вместе обдумать новый проект по дороге домой. В тот момент, когда Говард начал парковать машину в гараже, у него появилось непреодолимое желание закричать: «Тьма! Тьма! Тьма!» Однако он подавил это побуждение, чтобы не выставить себя полным идиотом перед коллегой.

Говард представил коллегу жене, и они сели за стол в гостиной, чтобы выпить. У мужчины усилилась тревога, потому что он не прокричал три

раза «Тьма!», когда парковал машину. Несмотря на свою рациональную убежденность в абсурдности ритуала, он не мог отделаться от чувства, что его сделка провалится, если он не выйдет в гараж и трижды не прокричит «Тьма!», как делал всегда. Говард чувствовал себя ужасно некомфортно и все время отвлекался, не в силах сосредоточиться на разговоре. Затем он сказал, что оставил ежедневник в машине и должен забрать его. Когда он зашел в гараж, то трижды прокричал «Тьма!» и почувствовал невероятное облегчение. Затем он вернулся в дом и присоединился к жене и своему гостю за столом.

Говард не осознал, что его было слышно. Жена отвела его в сторону и прошептала, что они слышали крик, и гость казался озадаченным. Мужчина чувствовал глубочайшее смущение, и ему пришлось выдумать нелепое оправдание, что у них в гараже водятся крысы и каждый вечер приходится кричать, чтобы их распугать.

Предотвращение тревожной реакции является предпочитаемым способом лечения любого компульсивного ритуала. Вы просто напрочь отказываетесь поддаваться компульсивным побуждениям, как будто накрепко завязываете с пагубной привычкой. Ваша тревога на время усилится, но, если вы откажетесь поддаваться своим компульсиям, эти импульсы вскоре исчезнут. Не нужно никаких приготовлений. Вы просто это делаете. Никакого психоанализа и ритуальных танцев.

Как Говард может использовать технику предотвращения тревожной реакции, чтобы преодолеть свою компульсию и не кричать трижды слово «Тьма» каждый раз, когда он паркуется в гараже? Запишите ваши идеи.

Эта задача может показаться простой, но убедитесь, что вы записали ответ, прежде чем продолжите читать.

Ответ

Говард просто должен перестать поддаваться побуждению кричать каждый раз, когда он ставит автомобиль в гараж. Вот и все. На несколько дней его тревога усилится, но затем это навязчивое желание исчезнет. Предотвращение тревожной реакции определенно не решит всех его проблем, но это — наиболее эффективный способ преодолеть компульсии.

Для наибольшей эффективности я часто совмещаю техники экспозиции и предотвращения тревожной реакции. Сначала вы намеренно

встречаетесь с вашим сильнейшим страхом. Затем вы сопротивляетесь побуждению выполнить свой компульсивный ритуал.

Вначале может быть чрезвычайно сложно применять техники экспозиции и предотвращения тревожной реакции. Если эти процедуры вызывают дискомфорт, это хороший знак. Он означает, что вы на правильном пути.

Легко понять, почему столько людей не хотят выполнять техники экспозиции. Они избегают того, чего боятся. Но избегание всегда лишь ухудшает симптомы. И наоборот, когда вы поддаетесь тому, чего больше всего боитесь, до выздоровления можно подать рукой.

Техники экспозиции и предотвращения тревожной реакции очень просты и основываются на здравом смысле. Не нужно долго учиться или в чем-то серьезно разбираться, чтобы понять, как их использовать. Безопасно ли применять эти техники самостоятельно или лучше для начала обратиться за помощью к профессионалу?

Исследования показывают, что люди, которые используют техники экспозиции самостоятельно, выздоравливают так же быстро, как люди, которые применяют их в сопровождении психотерапевта. Так что, если вы готовы набраться смелости и встретиться с вашими страхами, эти техники могут оказать вам мощную поддержку и помощь. Однако, если вас в этот момент переполняют чувства ужаса и безнадежности, помощь терапевта может стать хорошим подспорьем. Иногда хороший специалист может ускорить ваше выздоровление, обеспечивая поддержку и помогая вам обнаружить в себе ту смелость, которая вам понадобится для победы над своим страхом.

Когда я встал на верхнюю перекладину стремянки на второй год обучения в старшей школе, я чувствовал, что мне добавляет уверенности то, что мистер Крэнстон стоит рядом и морально поддерживает меня. Когда Кассандра заходила в лифт, она сказала, что ее успокаивала мысль о том, что я жду ее на третьем этаже и что я доступен в случае, если она запаникует или что-то произойдет.

Конечно, даже если терапевт или друг вам помогают, вам все равно придется встретиться с вашим страхом один на один. Когда я стоял на стремянке, пускай мистер Крэнстон и был рядом, я действительно сталкивался со своим страхом в одиночку.

Отвлечение внимания

Некоторые терапевты рекомендуют технику отвлечения внимания как способ немного снизить тревогу, которую испытывает пациент, выполняя техники экспозиции. Например, если вы испытываете панику во время полета, вы можете заняться решением кроссворда или начать разговор с пассажиром в соседнем кресле. Если вы боитесь высоты и поднимаетесь на стремянку, вы можете сосредоточиться на механике ваших движений. Обратите внимание на то, как вы поднимаете стопу и ставите ее на следующую ступеньку. Смотрите прямо. Не тревожьте себя без надобности, бросая взгляды на землю или представляя, как вы упадете.

Вы видели хороший пример отвлечения внимания в главе 9. Кристин, страдающая агорафобией, использовала технику отвлечения внимания, когда, сидя на скамейке в парке, увидела полицейского. Вместо того чтобы убежать домой, как она очень хотела сделать, она сконцентрировалась на кубике Рубика. Это отвлечение помогло ей выдержать приступ тревоги и паники.

Я нечасто использую технику отвлечения внимания, потому что это стратегия избегания, которая содержит идею, что тревога является чем-то опасным. Вместо этого я поощряю, чтобы мои пациенты поддавались своей тревоге и пытались сделать ее настолько сильной, насколько это возможно. Этот парадоксальный подход часто оказывается более эффективным.

Глава 19

КОГНИТИВНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ

Монстр вашего ума

Техники классической экспозиции, описанные в предыдущей главе, многие годы считались передовыми достижениями науки. Однако эти техники сработают, только если то, чего вы боитесь, существует в реальности. Но что, если вы боитесь летать на самолете, потому что думаете, что самолет разобьется? Вы не можете разбить самолет специально, чтобы научиться преодолевать свой страх. Если боитесь молнии, вы не можете устроить грозу в целях психотерапии.

Точно так же нельзя использовать классическую экспозицию, чтобы лечить посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Люди, страдающие от ПТСР, пережили или стали свидетелями ужасающих и жестоких событий, таких как изнасилование или убийство. Память об этом преследует их в течение многих месяцев или даже лет. Например:

- Женщина-полицейский по имени Джейми застрелила подростка, который наставил на нее пистолет во время рядовой проверки на дороге. Парень умер через несколько минут. Спустя месяц Джейми все еще мучили чувство вины и сомнения в себе, и ее преследовали ужасающие воспоминания об этом происшествии.
- Пожарному по имени Дэвид пришлось вытаскивать тело девочки с ужасными ожогами из горящего многоквартирного дома. Спустя годы он все еще не мог не вспоминать об этом.

Когда то, чего вы боитесь, существует только в вашем уме, например слишком живое воспоминание или пугающая фантазия, понадобятся более инновационные приемы. Вот где выходят на сцену техники когнитивной экспозиции. Они включают когнитивное погружение,

замену образов, переписывание памяти и технику пугающей фантазии. Эти техники играют важную роль в лечении множества видов тревоги, таких как ПТСР, фобии, стеснительность, боязнь публичных выступлений, обсессивно-компульсивное расстройство и дисморфобия.

Когнитивное погружение

Когда вы используете технику когнитивного погружения, вы представляете свой сильнейший страх. Скажем, вы страдаете от клаустрофобии и ваш сильнейший страх — быть похороненным заживо. Вы можете представить, как вас хоронят заживо, как вы кричите и задыхаетесь. Попробуйте усилить вашу тревогу насколько возможно и попытаться выдерживать ее максимальное количество времени. Или, если вы боитесь полетов, вы можете представить, что находитесь в охваченном огнем самолете, который стремительно несется к земле. Представьте то, чего вы боитесь, настолько живо, насколько возможно. Если у вас возникает чувство паники, не боритесь с ним. Вместо этого попробуйте еще больше усилить его. Вскоре тревога выжжет сама себя.

Техника когнитивного погружения оказалась очень полезной для Терезы, у которой появились симптомы обсессивно-компульсивного расстройства после рождения первого ребенка. Терезу начали мучить навязчивые мысли, что ее ребенка подменили в больнице, и она боялась, что ей придется воспитывать чужого. Умом она осознавала, что вероятность этого была весьма мала, но на эмоциональном уровне она не могла отделаться от этой навязчивой мысли.

Сын Терезы появился на свет посредством кесарева сечения. Когда она приходила в себя в палате послеродового отделения, доктор объяснил, что все прошло гладко и она родила здорового мальчика. Однако он случайно задел правую стопу младенца скальпелем. Он успокоил Терезу, сказав, что царапина не была серьезной и она скоро заживет.

Тереза с облегчением увидела, что у ее сына действительно была маленькая царапина на правой ноге, но вскоре она начала мучиться от навязчивых мыслей и беспокоиться, что царапина расположена не там, где нужно. Если так, это означает, что ребенок не ее.

Доктор успокоил Терезу, что это ее ребенок и что царапина в том месте, где и должна быть. И все равно она продолжала думать: «А что, если

моего ребенка подменили? Это означает, что мой ребенок у других людей».

Тереза проверяла ногу своего сына снова и снова на протяжении всего дня, пытаясь успокоить себя, что это ее ребенок. Сильнейшее беспокойство охватывало ее, и она постоянно проверяла его ногу.

Я использовал много техник, чтобы помочь Терезе справиться с негативной мыслью «Должно быть, моего ребенка подменили», но она никак не могла отпустить эту идею. Я решил использовать технику «Что, если». Возможно, вы помните из главы 9, что это техника, позволяющая выявить иррациональные убеждения. Я хотел выяснить, почему Тереза так обеспокоена тем, что ее ребенка могли перепутать.

Я сказал: «Тереза, умом вы понимаете, что это ваш ребенок. Но что, если бы он был чужим? Почему бы это вас расстроило? Чего бы вы больше всего боитесь?»

Тереза ответила: «Это бы означало, что мой ребенок у других людей».

Я спросил: «Если бы это было правдой, почему бы вас это так расстраивало? Чего вы больше всего боитесь?»

Она ответила: «Тогда, возможно, люди, забравшие моего ребенка, бандиты. Они могут быть похитителями детей или просто негодяями, которые мучают их».

В этот момент я забеспокоился, что ее фантазии могут приобрести слишком жестокий характер, но я хотел добраться до корня ее страхов, так что сказал: «Предположим, это правда. Чего бы вы тогда больше всего боялись? Расскажите о худшем, что может произойти».

Тереза нехотя описала ужасающий сценарий, где садисты-похитители увезли ее маленького сына в хижину где-то в пустыне к югу от мексиканской границы. Я попросил ее описать эту сцену во всех подробностях. Она представляла, как мужчины, держа ребенка за ногу, размахивают им в воздухе и затем ударяют головой об стену. Затем они сбрасывают его по лестнице, как баскетбольный мяч, и запирают его переломанное истекающее кровью тело в темном чулане.

Тереза рыдала, пока рассказывала. Я спросил, насколько расстроенной она чувствует себя по шкале от 0 до 100%. Она ответила, что оценивает свою тревогу на 100%, это крайняя степень. Эта фантазия повергала ее в полный ужас.

Я также был обеспокоен ее фантазией и думал, не стоит ли отступить. Но затем я напомнил себе основной принцип экспозиционной терапии: нужно встретиться со своим худшим страхом и выдерживать тревогу, пока она не уйдет. Если вы попыгаете убежать от монстра, ваши страхи только усилятся. Так что я попросил Терезу продолжать представлять эти ужасные картины как можно дольше. Именно так работает когнитивное погружение. Тереза поддерживала свои мрачные фантазии до конца сессии, но тревога не ослабевала и все равно держалась на 100%.

Обычно, когда техника не работает, ее откладывают в сторону и переходят к другой. Но экспозиционные техники — исключение из этого правила. Экспозиция срабатывает, только если фантазия будет достаточно расстраивающей. Так что сильнейшая тревога Терезы была положительным знаком, даже несмотря на то, что когнитивное погружение оказалось для нее чрезвычайно болезненным.

Какой бы ни была ужасающей эта сессия, я испытывал оптимизм, потому что мы наконец достигли корня страхов пациентки. Я успокоил Терезу, сказав, что когнитивное погружение работает не сразу, и спросил, не хочет ли она продолжить работу, несмотря на то, что это было трудно выносить. Она сказала, что готова продолжить. Я попросил ее практиковаться самостоятельно как минимум 15 минут каждый день до следующей сессии. Я знал, что это будет расстраивать ее и что я многого от нее хочу, но она страдала уже несколько месяцев и, похоже, ей было необходимо сильное средство.

На следующей неделе Тереза объяснила, что она не пробовала самостоятельно выполнять когнитивное погружение. Она сказала, что фантазии были слишком кошмарными и что она пыталась вытеснить их из ума. Однако добавила, что готова попробовать снова прямо на сессии с моей поддержкой. Мы провели всю сессию, представляя те же ужасные фантазии, но уровень ее тревоги остался на той же стопроцентной отметке.

В конце сессии я подчеркнул важность самостоятельной практики дома, если она чувствует, что сможет это вынести. Тереза дала обещание выполнять технику когнитивного погружения по 15 минут каждый день, неважно, насколько расстроенной будет себя чувствовать.

Наша следующая встреча состоялась двумя неделями позже. Тереза сказала, что прилежно практиковала когнитивное погружение каждый

день и была ужасно расстроена первые два раза, когда пробовала применять технику. Но в третий раз ее фантазии начали терять свое правдоподобие и она не могла поднять уровень тревоги выше 50%. На четвертый и пятый дни эти фантазии начали казаться смешными, и ее тревога исчезла.

В этот момент все сомнения Терезы насчет ее сына исчезли вместе с побуждениями постоянно проверять его ногу. Она сказала, что ее страхи о том, что ребенок окажется чужим, представляются абсурдными, она наслаждается материнством и готова прекратить терапию.

Для Терезы когнитивное погружение поначалу казалось очень мрачной техникой. Даже я постоянно думал, что должен быть более простой способ, и все время сопротивлялся искушению сдаться. Вы можете почувствовать что-то подобное, когда впервые попробуете этот метод. Он может показаться слишком пугающим. Если так, это хороший знак. Скорее всего, вы на верном пути. Если вы хотите преодолеть свою тревогу, то должны встретиться с демонами, которые вас пугают больше всего. Иногда эффективное лечение может казаться путешествием в ад, но конечный результат практически всегда стоит того дискомфорта, который вам придется перенести.

Замена образов

Когда вы чувствуете тревогу, вы можете представлять какое-то ужасное событие в фотографических подробностях. Например, если у вас страх публичных выступлений, вы можете представлять, как заикаетесь, нервничаете и выглядите дураком перед всей аудиторией. Но к тому моменту, как вы выйдете к публике, вы доведете себя до такой паники, что ваши страхи действительно могут стать реальностью.

Когда я еще был аспирантом в психиатрическом отделении, меня пригласили сделать доклад о результатах изучения серотонина в мозге на престижной конференции «Картирование метаболизма мозга» Института перспективных исследований НАТО в Оксфордском университете в Англии. Это было мое первое подобное выступление, и получить такое приглашение — большая честь. Однако я чувствовал себя напуганным, потому что 80 лучших нейропсихологов со всего мира должны были также представлять свои последние исследования.

Особенно меня беспокоило, что те результаты, которые я получил, кардинально расходились с данными исследований, проводимых в одной из лабораторий Национального института психического здоровья. Я обнаружил, что некоторые из этих исследований метаболизма серотонина в мозге были некорректны. Однако я слышал, что директор этой лаборатории может быть агрессивным, и было известно, что на крупных симпозиумах он любит унижать ученых, мнение которых расходится с его собственным. Я особенно остерегался его, потому что знал, что он будет в аудитории, когда я буду представлять свои исследования.

Я представлял, как он неодобрительно смотрит на меня из первого ряда, пока я что-то нервно мямлю о своих результатах. В моем воображении он вскакивал с места и начинал орать на меня во время сессии вопросов и ответов в конце выступления, саркастически указывая на все недостатки моего исследования. Затем я представлял гробовую тишину, царящую в аудитории, пока я уползаю со сцены, словно пес, поджавший хвост. Что еще хуже, мой доклад был поставлен на конец четвертого дня конференции, так что мне предстояло бороться с сомнениями в себе целых четыре дня, слушая, как светила науки представляют результаты своей работы, и задаваясь вопросом, что я тут делаю.

Вечером накануне презентации я был в полной панике. Я помню, как бродил по территории Оксфорда в три часа ночи, представляя свое унижение во всех подробностях. Я заметил на дереве сову. Даже она, казалось, неодобрительно ухала на меня. Я не мог уснуть всю ночь, и к утру был полностью измотан. Когда настала моя очередь выступать, я едва поднялся на сцену и обнаружил, что ученый, которого я боялся, сидит в первом ряду, прямо напротив меня, именно так, как я представлял. Он смотрел на меня стальным взглядом, и мне казалось, что он хмурился.

Я так нервничал, что сбивчиво прочитал весь свой доклад с листа, а не рассказывал, опираясь на свои заметки, как планировал. В конце доклада я тихо спросил, есть ли ко мне вопросы. В зале наступила гробовая тишина. Затем мой оппонент вскочил с места и начал распекать меня, именно так, как я представлял все это время.

Когда он закончил, публика снова погрузилась в ледяное молчание, и больше ни одна рука не поднялась. После длинной и позорной паузы модератор сказал, что, поскольку вопросов нет, настало время ужина. Все

ринулись к выходу и начали общаться между собой, но ни одна душа не хотела подойти ко мне. Я чувствовал себя абсолютно униженным.

И, хотя мой оппонент действительно набросился на меня, мои негативные ожидания и фантазии сделали всю грязную работу. Аудитория чувствовала мою неуверенность, и я представил свою работу очень нервничая и как будто защищаясь. Это вызвало именно тот эффект, которого я боялся.

Но во время длинного перелета из Лондона обратно в Филадельфию я достаточно успокоился, чтобы подумать о критике, предъявленной этим ученым. Я вдруг осознал, что он был на взводе и мое исследование все-таки было построено верно. Его критика была абсолютно бессмысленной.

Приехав домой, я обсудил произошедшее с моими коллегами. Они согласились с моей оценкой критики оппонента. Мы провели несколько новых анализов, приняв в расчет его критику, но получили именно те результаты, о которых я докладывал в Англии. Я решил, что настал момент рассказать о наших исследованиях в научном журнале.

Два месяца спустя мне позвонил главный редактор журнала. Это было необычно, поскольку редакторы журналов практически всегда посылают рецензии о научных статьях по почте. Я чувствовал, что грядет что-то из ряда вон выходящее, и снова приготовился к нападкам.

К моему удивлению, он сказал, что ученые, которые ознакомились с моей статьей, единодушно рекомендовали ее для публикации и что дополнительных рецензий не требуется. Также он рассказал, что рецензенты были так впечатлены нашими исследованиями, что хотели представить статью на премию А. Э. Беннетта, ежегодную награду для лучших исследований мозга со всего мира, выполненных учеными младше 35 лет. Я был поражен. Он посоветовал мне не слишком тешить себя надеждой, поскольку за награду будут соревноваться самые блестящие молодые представители нейронаук, включая исследователей из той самой лаборатории Национального института психического здоровья, которой я бросил вызов.

Через две недели раздался еще один звонок от редактора журнала, который сообщил мне, что я единодушно был признан победителем и премия досталась мне. Он хотел узнать, смогу ли я приехать в Нью-Йорк и представить свои результаты на ежегодном собрании Общества

биологической психиатрии, где мне будет вручена награда. Я ответил, что буду счастлив выступить там.

Вечером накануне церемонии награждения я решил вообразить свое выступление совсем по-другому. Я представил, как рассказываю о своих результатах дружелюбно, неформально и с энтузиазмом. Я говорю спонтанно и рассказываю обо всех неожиданных поворотах нашего исследования, пока сотни людей охотно меня слушают. В конце выступления гремят оваии, и множество людей спешат к трибуне, чтобы поздравить меня. Я не верил в эти картины до конца, но чувствовал, что это мне не повредит.

К моему огромному удивлению, все случилось именно так, как я и представлял! Я говорил, не опираясь на заметки, аудитория, казалось, вслушивалась в каждое мое слово. В конце выступления меня ждала бурная овация, и люди поспешили к трибуне, чтобы меня отблагодарить. Также меня удивило, что среди них не было моего оппонента! Но почему этот результат так разительно отличался? Я применил технику замены образов, заменив пугающую фантазию, которая растоптала мою уверенность в Англии, на положительную и вдохновляющую.

Если вы хотите применить технику замены образов, попробуйте сосредоточиться сперва на негативных образах и фантазиях, которые переполняют ваш ум, когда вы испытываете тревогу. Допустим, вы боитесь летать и постоянно представляете, как самолет, охваченный пламенем, стремительно летит к земле. Каждый раз, когда вы замечаете у себя эту фантазию, заменяйте ее благополучным и успокаивающим сценарием. Например, вы можете представить, как безопасно приземляетесь в пункте вашего назначения или отдыхаете на пляже всей семьей. Также вы можете сосредоточиться на каком-то счастливом воспоминании, например о вашем выпускном в школе или о том моменте, когда родился ваш первый ребенок. Любой позитивный образ сгодится, если он вызывает у вас нужные эмоции.

Переписывание воспоминаний

Если вы стали жертвой ужасающего события, например сексуального или физического насилия, вы можете мучиться от ужасных флешбэков и стремительно проносящихся в памяти картин этих событий. Эти

психические образы похожи на внутренний фильм, который сопровождает ваши негативные мысли, запускающие сильнейшее чувство паники, стыда и гнева. Вы можете изменять эти образы таким же способом, как вы работаете с негативными мыслями.

Переписывание воспоминаний сочетает в себе когнитивное погружение и замену образов. Когнитивное погружение снимает вашу болезненную чувствительность к воспоминаниям, так что травматичное событие теряет свою власть и перестает вас пугать. Замена образа помогает восстановить самообладание, преодолеть ощущение беспомощности и перестать чувствовать себя жертвой.

Однажды я лечил молодую женщину по имени Бетти, которая страдала от фобии общественного транспорта. Она боялась пользоваться любым видом общественного транспорта в одиночку, будь то самолеты, поезда или автобусы. Я работал с Бетти летом, после ее первого года обучения в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе. Она была очень приятным человеком и отлично справлялась с учебой, и мне казалось, что у нее больше не было никаких жалоб, кроме страха общественного транспорта.

Бетти прилежно заполняла журнал настроения, выполняя домашние задания по психотерапии каждый день. Однако она сопротивлялась любым экспозиционным техникам и не хотела встречаться с пугающими образами. Я пытался убедить ее проехать на автобусе хотя бы один квартал, но она сказала, что эта идея ее слишком тревожит. Бетти боялась, что если она сядет в автобус, то будет чувствовать себя в ловушке, впадет в панику и потеряет контроль над собой.

На шестой сессии Бетти рассказала то, в чем стыдилась признаться раньше. Когда она была маленькой, мальчик постарше, живший по соседству, иногда присматривал за ней, пока мамы не было дома. Через 15 минут после того, как она укладывалась спать, он пробирался в ее комнату, думая, что она спит. Затем он залезал к ней под ночнушку и трогал ее. Бетти была напугана и не знала, что делать, так что она притворялась спящей. Она чувствовала такое унижение и стыд, что никогда не рассказывала об этом матери. Что еще хуже, тот мальчик по-прежнему жил по соседству. Это означало, что ей приходилось встречаться с ним каждый раз, когда она приезжала домой на летние каникулы или

навещала свою мать по праздникам. И хотя Бетти была очень зла на него, она никогда не высказывала ему ничего лично.

Я объяснил, как работает переписывание воспоминаний, и подчеркнул, что это может вызвать неприятные чувства. Бетти не терпелось попробовать. Я сказал: «Закройте глаза, расслабьтесь, представьте, что вы — маленькая девочка в своей кровати. Вы видите, как лежите под одеялом в своей ночнушке?»

Она кивнула.

Я продолжил: «Представьте, что вы только что легли в кровать и еще не заснули. Вы слышите, как дверь тихо открывается. Соседский мальчик прокрадывается в комнату, пытаясь не издавать ни звука. Вы чувствуете тревогу, потому что знаете, что сейчас произойдет. Вы его видите?»

Бетти снова кивнула. Я попросил ее описать, во что он одет и как выглядит комната. Она сказала, что в комнате темно, но она видит, что на нем джинсы, кроссовки и гавайская рубашка. Она видит, как он прокрадывается на цыпочках к ее кровати. Я спросил у Бетти, насколько сильную тревогу она чувствовала по шкале от 0 (никакой тревоги) до 100% (крайняя степень тревоги). Она оценила свою тревогу на 90%. Очень важно, чтобы вы позволили себе очень сильно расстроиться, выполняя эту технику. Иначе она не поможет.

Я попросил Бетти описать, что произошло дальше. Она сказала, что он запустил руки ей под рубашку и начал ее лапать. Я спросил, насколько тревожно она чувствует себя сейчас. Она сказала, что ее уровень тревожности достиг 100%.

Далее я спросил Бетти, не хочет ли она что-то изменить в этой сцене. Например, могла появиться полиция и арестовать ее соседа, внезапно мама могла войти и спасти ее, или она могла представить меня, приходящего на помощь.

Бетти сказала, что хотела появиться в этой сцене сама в роли взрослой, сильной женщины. Она описала свою новую фантазию в очень ярких деталях. Сначала она схватила соседского парня за шею одной рукой и оттащила его от напуганной маленькой девочки. В другой руке она держала раскаленное добела клеймо в виде буквы «И», что означало «извращенец». Затем она выжгла букву «И» у него на лбу, пока он кричал от боли. Она сказала, что почти чувствует запах его горячей плоти.

Меня эта фантазия смутила, но Бетти, казалось, смаковала ее. Она сказала, что хочет сделать еще кое-что. В доме парня проходит рождественский обед. Она вытаскивает его на середину комнаты перед его родителями и всеми соседями и заставляет его прокричать: «Я сексуально озабоченный извращенец! Я пристаю к маленьким девочкам! Меня нужно наказать!»

В финальной сцене Бетти построила для него тюрьму на улице прямо перед его домом. У этой тюрьмы не было стен, только решетка по периметру и табуретка, на которой он сидел. На решетке висела табличка «Извращенец», так что все, кто проходил мимо, смотрели на него и узнавали всю правду.

Бетти сказала, что почувствовала сильное облегчение и была рада, что мы закончили. Ее новая фантазия казалась достаточно сильной.

Но вдруг Бетти рассказала еще об одной беспокоящей ее проблеме и спросила, можем ли мы переписать еще одно воспоминание. Она рассказала, что группа юнцов из студенческого братства изнасиловали ее соседку по комнате во время вечеринки в Лос-Анджелесе. И хотя Бетти сама не была свидетельницей этого события, ее соседка описала этот опыт во всех деталях. Бетти часто беспокоили образы того, что произошло.

Я снова попросил ее закрыть глаза, расслабиться и рассказать мне, что она видела в воображении. На этот раз она представляла банду пьяных парней из студенческого братства, которые тащат ее соседку в комнату общежития и по очереди насилуют ее, все это сопровождается смехом и улюлюканьем. Эта фантазия вызвала у Бетти сильнейшую тревогу и гнев. Я попросил ее изменить фантазию любым образом по своему желанию. Она захотела появиться в этой сцене в роли взрослой сильной женщины. Но на этот раз в ее руках был нож мясника. Она схватила парня, который насиловал ее соседку, кастрировала его и смотрела, как он медленно умирает, истекая кровью.

Я был еще больше обеспокоен этой фантазией и заволновался, не может ли такое лечение оказать побочный эффект. Однако я обсудил вопрос об агрессивных фантазиях с доктором психологии Мервом Смакером из Милуоки, который провел огромную работу, прорабатывая технику переписывания воспоминаний. Доктор Смакер сказал, что его пациенты часто рассказывают ему о своих жутких фантазиях. Он рекомендовал не подвергать их воображение никакой цензуре, поскольку

это только делает фантазии запретными, а значит, еще более притягательными. Когда вы, наоборот, позволяете им свободно проявляться, они обычно тускнеют и утрачивают свое влияние.

Но я по-прежнему испытывал небольшой дискомфорт, так что сказал Бетти: «Здорово, что вы смогли отделаться от этих ужасающих образов. Не пора ли нам двигаться дальше?» Но Бетти ответила: «Подождите, я еще не закончила. Там же еще семеро парней». И она описала, как кастрирует каждого из них, в жутких деталях. Я был полностью изможден к концу сессии и не знал, провел ли для Бетти мощную исцеляющую терапию или нарушил все правила психиатрического лечения.

Я прошу всех пациентов заполнить форму для оценки терапевтической сессии в холле рядом с моим кабинетом после каждого приема, указав, насколько тепло и понимающе я себя проявлял и насколько полезной оказалась сессия. Я почувствовал облегчение, увидев, что Бетти дала мне самую высокую оценку по всем шкалам. Но я по-прежнему не был уверен, повлияет ли это вмешательство на ее симптомы.

Когда Бетти через неделю пришла на прием, она подчеркнула, насколько полезной оказалась для нее прошлая сессия. Затем она сказала: «Доктор Бернс, вы заметили, как я упиралась в ответ на все ваши предложения встретиться со своими страхами и попробовать все-таки воспользоваться общественным транспортом? Возможно, вам будет интересно взглянуть на это».

Она протянула мне стопку билетов. Я подумал, что это билеты на автобус, поскольку пытался убедить ее проехаться на автобусе хотя бы один квартал. Но я увидел, что это были билеты на самолет, и сказал: «Ух ты, это потрясающе. Вы хотите совершить краткий перелет из Сан-Хосе в Сакраменто или что-то вроде того?»

Бетти ответила, что это не короткий перелет, и попросила меня взглянуть внимательнее. У нее были билеты из Сан-Франциско в Бангкок и обратно. Я был абсолютно поражен.

Бетти объяснила, что ее матери нужно было полететь в Бангкок на неделю по работе. Бетти рассказала матери, что я хотел, чтобы она встретила со своим страхом общественного транспорта, поэтому она хотела полететь вместе с ней. И она не собиралась оставаться в Бангкоке на неделю, а полететь обратно сразу же, чтобы совершить 15-часовой

перелет в одиночку. Бетти спросила: «Как вы думаете, это достаточно долго, доктор Бернс?»

«Более чем достаточно! — воскликнул я. — Это фантастика, просто фантастика!»

Я спросил, остались ли у нее еще какие-либо страхи, чтобы мы подготовились к ее путешествию. Бетти сказала, что боялась пересадки в Сингапуре, и ее посещало беспокойство о том, что сингапурская мафия утащит ее в зону сортировки багажа и изнасилует. Она спросила, можем ли мы попробовать переписать эту сцену, как делали с воспоминанием, чтобы она преодолела этот страх.

Я подчеркнул, что мы будем использовать переписывание воспоминания, чтобы изменить пугающие события в воображении, которых на самом деле не было. Она сказала, что, возможно, стоит попробовать. И снова Бетти закрыла глаза и описала картину, которая пугала ее. Затем она снова появилась в этой сцене как взрослая сильная женщина, но на этот раз кастрировала всю сингапурскую мафию!

Я увидел Бетти двумя неделями позже. Она вернулась из своей поездки и была сильно удивлена, потому что не испытала ни капли тревоги во время полета. Она пыталась специально вызвать у себя хоть какую-то тревогу во время полета, но у нее не получилось. С тех пор, как она вернулась домой, она регулярно ездит на автобусах и поездах, не испытывая никаких проблем.

Почему переписывание воспоминаний оказалось для Бетти таким эффективным? Я думаю, оно усилило ее чувство уверенности в себе, поскольку она больше не чувствовала себя беспомощной жертвой в пугающих фантазиях и воспоминаниях, которые преследовали ее. Это дало ей достаточно смелости, чтобы справиться со своими страхами общественного транспорта.

Переписывание воспоминаний — это творческий и мощный инструмент, который может оказаться эффективным там, где другие методы не справляются. Исследователи до сих пор не определили, какой компонент важнее в технике переписывания воспоминаний: когнитивное погружение или замена образов. Во многих случаях будет достаточно просто заново прожить травматические воспоминания и уступить болезненным эмоциям. Но в случае Бетти переписывание фантазии, казалось, придало ей сил.

Если вас интересует техника переписывания воспоминаний, следует сделать небольшое предупреждение. Во-первых, этот метод может быть очень сильным и, как и любая разновидность силы, способен принести как пользу, так и вред. Если вас беспокоят воспоминания о жестокости или сексуальном насилии, вам следует использовать эту технику только под руководством профессионала в области психического здоровья.

Во-вторых, нужно разделять фантазии и реальность. Если вы боретесь с суицидальными или жестокими мыслями, при этом испытывая побуждение причинить кому-то боль, включая самого себя, эта техника вам не показана. В этом случае стоит немедленно обратиться к профессиональной помощи. Не пытайтесь исправить проблему самостоятельно. Ваша жизнь слишком ценна. Сострадательный и умелый терапевт часто способен привести к великим переменам.

Самый сильный страх

Когда вы используете технику самого сильного страха, вы попадаете в мир кошмаров, где ваши самые большие страхи становятся реальностью. В этом мире действуют два необычных правила. Во-первых, если вы боитесь, что другие люди вас осуждают или презирают, это действительно так. Их негативные мысли о вас оказываются даже хуже, чем вы представляли. Во-вторых, они всегда говорят вам именно то, что вы думаете. Они не стараются быть вежливыми и не будут сдерживать себя.

В этом мире кошмаров вы встретитесь с воображаемым критиком, который будет раздирать вас на кусочки самым изощренным образом и осуждать каждую вашу слабость или недостаток. Вы можете отвечать ему, используя самозащиту или парадокс принятия. При самозащите вы спорите с критиком и стараетесь опровергнуть то, что он говорит. Когда вы используете парадокс принятия, вы побеждаете критика, обнаруживая долю истины в его утверждениях. Ветер в его парусах стихает.

Цель техники самого сильного страха — такая же, как и у любой экспозиционной техники. Когда вы встречаетесь с вашим самым сильным страхом, вы освобождаетесь от него и обнаруживаете, что изначально нечего было бояться.

Учитывайте, что техника самого сильного страха кардинально отличается от любого тренинга уверенности. Враждебного критика не

существует в реальности, он является проекцией ваших самых пугающих страхов. Вы действительно просто сражаетесь с самим собой. Настоящие люди практически никогда не ведут себя так жестоко и не осуждают вас так резко, как критик в голове.

Вы можете применять технику самого сильного страха так же, как и технику ролевых игр, с помощью вашего терапевта или друга, или вы можете записать диалог самостоятельно. Когда вы разыгрываете диалог по ролям, не забудьте обмениваться ролями каждый раз, когда заходите в тупик. Так вы научитесь более эффективно справляться со злобным критиком внутри вас.

Женщина по имени Моника однажды прислала мне электронное письмо с вопросом, как справиться с самокритичными мыслями. Вот что она написала:

Дорогой доктор Бернс,

Я страдаю от депрессии, социальной тревожности и панического расстройства в течение 20 лет. Также я боюсь водить машину. Я использую методики из ваших книг, а также прохожу терапию и наконец достигла хороших результатов.

Однако я задаюсь вопросом, насколько другой была бы моя жизнь сейчас, если бы только я научилась применять эти техники раньше. Я постоянно вспоминаю о прошлом и думаю: если бы я тогда применила то или иное, моя жизнь сложилась бы совсем по-другому.

Иногда я впадаю в уныние, когда думаю о том, как потратила жизнь и ничего не достигла за 20 лет, проведенных в депрессии и тревоге. А теперь, кажется, слишком поздно что-то делать. У меня вызывают трудности самые базовые вещи, с которыми сталкивается молодежь, например вопросы карьеры, получения образования, поиска друзей и так далее. Но мне уже скоро 40, и меня повергает в отчаяние осознание своего возраста и степени своей неопытности.

Каждый признак старения пугает меня, и мне стыдно, что я так отстала в жизни. Есть ли у вас идеи, как можно справиться с этими мыслями? Они мешают мне даже тогда, когда я предпринимаю какие-то позитивные шаги, чтобы измениться.

Большое вам спасибо,

Моника

По всей видимости, Монике не давали покоя следующие негативные мысли:

- Я потратила свою жизнь зря и ничего не достигла, потому что 20 лет провела в депрессии и тревоге.
- Если бы только я узнала об этих техниках много лет назад, моя жизнь сложилась бы совершенно иначе.

Моника сказала, что попробовала все методы, о которых прочитала в моих книгах, но особенно ее взволновало, когда я поинтересовался, пробовала ли она использовать технику самого сильного страха. Она написала:

Я пролистывала технику самого сильного страха долгое время, потому что мне не с кем было разыгрывать ее по ролям, хотя мне всегда нравились примеры в ваших книгах. Иногда я даже смеялась вслух. Я решила попробовать выполнить эту технику письменно, сама исполняя роли обоих голосов. Мне она откликнулась больше, чем любая другая техника, которую я пробовала, и сейчас я чувствую себя гораздо лучше. Думаю, это улучшение продлится какое-то время. Если у вас будут другие предложения, я с радостью их приму. Вы действительно меня вдохновили!

Вот диалог, который написала Моника, выполняя технику самого сильного страха, для мысли «Я потратила всю свою жизнь, ничего не достигла и никогда не смогу измениться».

Негативный персонаж. Моника, меня поистине удивляет, какую странную жизнь ты вела. Ты потратила зря свои лучшие годы. Ты позволила этому золотому времени просто выскользнуть у тебя из пальцев, ничего так и не сделав. Как ты могла позволить этому случиться?

Моника. Да, это правда, что я не достигла всего, чего хотела, в юные годы. Меня часто это угнетает. И мне до сих пор много над чем нужно поработать. Но учитывая все, что со мной случилось, не думаю, что мои дела так уж плохи. Я хожу на терапию. Я работаю над тем, чтобы изменить свои жизненные привычки. Это займет некоторое время, но я чувствую себя достаточно оптимистично и верю, что смогу измениться и сделать что-то со своей жизнью.

Негативный персонаж. Что ж, Моника, не хочется тебя расстраивать, но я считаю, что твой случай безнадежный. Тебе 39 лет, ты до сих пор ничего не достигла, и я не думаю, что когда-нибудь достигнешь. Тебе просто нужно смириться со своей судьбой. Не знаю никого, кто бы вел такую жизнь, как ты, и потом смог бы измениться. Ты просто нереалистично смотришь на вещи. Ты витаешь в облаках.

Моника. Что ж, может, это правда, что ты не знаешь никого вроде меня. Я достаточно уникальна. Но я ценю твой интерес к моим делам. Звучит так, как будто ты считаешь, что люди никогда не меняются, как бы сильно они ни старались. Это правда?

Негативный персонаж. Абсолютно! Возможно, кто-то и может измениться, если у него только одна или две из всех твоих проблем. Но посмотри на себя! Ты просто размазня. Ни карьеры, ни отношений, не считая семейных, ни образования, ни собственного дома. Ты даже не можешь с людьми поговорить, не впадая в тревогу, ты боишься водить машину, быстро устаешь и очень хрупкая эмоционально и физически. Ты живешь в трудном мире! У тебя никогда ничего не получится, девочка. Это просто глупые мечты.

Моника. Это правда, что у меня нет ни карьеры, ни отношений, ни денег. Это именно те проблемы, над которыми я усердно работаю. Я чувствительна, и ты прав, в жизни бывают трудные моменты. Но я не уверена до конца, что именно ты пытаешься сказать. Ты имеешь в виду, что одни проблемы решаемы, а другие нет? Или ты хочешь сказать, что само количество проблем определяет, возможны перемены или нет? Мне хотелось бы знать, какие проблемы ты считаешь решаемыми и после какого количества наступает точка невозврата. После трех? Четырех? Двенадцати?

Негативный персонаж. Я думаю, ты упускаешь главное, что я хочу сказать. Я не говорю о числах и статистике. Я говорю о тебе. Ты так ничего и не достигла в жизни и никогда ничего не достигнешь. Вот и все.

Моника. Да, я определенно уловила этот лейтмотив в твоих репликах. Но мне по-прежнему интересно, почему ты думаешь, что я никогда не изменюсь. Ты сказал, что одну или две мои проблемы можно решить. Мне интересно какие. Возможно, я сначала поработаю над ними.

Негативный персонаж. Ну хорошо, я немного тебя подбодрю. Я думаю, что все твои проблемы усиливают друг друга. Возможно, ты смогла бы получить работу, но ты слишком стеснительна. Ты могла бы жить в своей собственной квартире или доме, но у тебя нет денег. Возможно, ты смогла бы преодолеть стеснительность, но для этого нужно выходить из дома и практиковаться, и здесь тебе мешает твоя лень и отсутствие энергии. А кроме того, твоя фобия вождения и панические атаки. Этот список можно продолжать бесконечно. Ты бегаешь по замкнутому кругу, попала между молотом и наковальней. Просто смиришься с этим. Ты обречена.

Моника. Я действительно ценю, что ты уделил немного своего времени, чтобы проконсультировать меня. Но я по-прежнему хочу знать,

почему ты думаешь, что мои проблемы неразрешимы. Все, что ты упомянул, очень даже можно разрешить при помощи терапии и техник КПТ. Многие специалисты пишут книги о том, как справиться с этими проблемами. Не может быть, чтобы они все были неправы!

Негативный персонаж. Что ж, я думаю, важно сочетание всех этих проблем. У тебя очень неудачное сочетание проблем, которое делает их практически полностью неразрешимыми.

Моника. Это очень интересно. Можешь рассказать, где ты услышал об этих неразрешимых сочетаниях? Ты прочитал об этом в каком-то журнале по психиатрии или узнал от эксперта в области психологии или статистики? Или это какой-то универсальный метафизический закон, который ты открыл?

Негативный персонаж. Я услышал об этом от психиатра. Я рассказал ему о тебе, и он сказал, что за 40 лет практики он никогда не видел такого случая, как у тебя. Он сказал, что не думает, что тебе можно помочь без медикаментозного вмешательства, и даже с лекарствами будет очень трудно, если не невозможно, вылечить кого-то с такими серьезными проблемами, как у тебя.

Моника. Не все психиатры знают о техниках когнитивной терапии. Их обучают прописывать лекарства, и обычно это единственный метод терапии, который они применяют. Я лечилась у двух психиатров, которые говорили мне, что не думают, что мне станет лучше без приема таблеток, но я пробовала принимать их и почувствовала себя хуже, чем без них. Тогда я решила опробовать техники КПТ и проверить, что случится. Но мне по-прежнему интересно узнать, почему ты, Негативный персонаж, думаешь, что меня невозможно вылечить. Почему ты так настаиваешь, что моя проблема неразрешима?

Негативный персонаж. Хорошо, дело не в твоих проблемах. Дело в тебе. У тебя просто нет того, что требуется для их разрешения. Другие люди способны разрешать проблемы, а ты, думаю, нет. Если бы ты могла, ты бы это уже сделала.

Моника. Интересно. То есть ты говоришь, что во мне есть что-то отличающее меня от других людей с похожими проблемами, что делает мой случай суперособенным и безнадежным? Можешь ли ты определить, в чем конкретно состоит это отличие?

Негативный персонаж. Я не могу дать определения. Я просто знаю, что оно есть.

Моника. Некое неопределимое качество.

Негативный персонаж. Именно так.

Моника. То есть какое-то качество определяет, почему я не могу измениться, но его нельзя объяснить или описать?

Негативный персонаж. Ага.

Моника. Даже не знаю, имеет ли смысл продолжать. Я думаю, возможно, ты даже не знаешь, о чем говоришь!

Ух ты! Я действительно был впечатлен фантазией Моника. Я бы сам не смог справиться лучше! Эта техника оказалась эффективной, потому что она записала самую жесткую критику, которая пришла ей на ум. Она не сдерживалась ни в чем. Когда она одно за другим проанализировала эти утверждения, она осознала, что они просто не имеют под собой почвы.

Вы, возможно, заметили, что техника самого сильного страха очень похожа на технику озвучивания голосов, о которой вы читали в главе 15. Они обе включают ролевые игры и интегрируют самозащиту и парадоксальное принятие. Главное отличие в том, что, когда вы используете озвучивание голосов, ваш партнер атакует вас посредством негативных мыслей из вашего журнала настроения, используя местоимение второго лица, «ты». Он не представляет реального человека, а просто озвучивает самокритичные мысли из вашего ума. Так что вы ведете битву сами с собой.

И наоборот, когда вы используете технику самого сильного страха, ваш партнер действительно представляет другого человека. Но в этом случае это воображаемый незнакомец, которого вы всегда боялись. Тот, кто действительно думает о вас очень плохо и высказывает все те негативные мысли, которые вы могли бы вообразить. Конечно, этот критик окажется гораздо хуже любого реального человека, потому что он действительно говорит вам все эти ужасные вещи. Однако результаты этих двух техник будут схожи. Когда вы обнаружите долю истины в этой критике, вы лишите паруса противника ветра и осознаете, что изначально не было причин так бояться.

Глава 20

Межличностная экспозиция

Боязнь людей

Почти каждый человек время от времени стесняется или чувствует себя неловко. Для большинства людей эти чувства не доставляют больших проблем. Но стеснительность может занизить вашу самооценку, замедлить карьерный рост, а также мешает создавать близкие теплые отношения.

Когнитивная терапия основана на идее, что ваши мысли создают все ваши эмоции — как позитивные, так и негативные. Если вы стесняетесь, вероятно, в ситуациях общения у вас возникают мысли, подобные следующим:

- Мне нечего рассказать.
- Эти люди — не моего круга.
- Я им не понравлюсь.
- Они подумают, что я скучный.
- Я единственный, кто так сильно заиклен на себе в данный момент.
- Если бы кто-то знал, как я себя чувствую прямо сейчас, он бы подумал, что я полный неудачник.
- Все видят, как я нервничаю.
- Я не должен так нервничать. Я должен быть более расслабленным.
- Что со мной не так? Должно быть, я какой-то ненормальный.

Если вы верите в эти идеи, то будете стесняться и замыкаться в себе, находясь в компании. Эти мысли могут вызвать чувство застенчивости и замкнутости. И хотя они могут казаться абсолютно верными, если вы расстроены, они содержат множество когнитивных искажений, о которых вы узнали ранее. Сколько искажений вы сможете определить в этих

мыслях? Отметьте их галочкой в этой таблице. Если вам потребуется помощь, сверьтесь с определением когнитивных искажений [в главе 6](#).

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Когда вы закончите, прочитайте мой анализ.

Ответ

Как вы видите далее, эти мысли содержат все десять искажений.

Стеснительность возникает из-за ментальных ловушек. Когда вы стесняетесь, вы говорите себе вещи, далекие от правды, но не осознаете этого. Почему так происходит? Люди, которые стесняются, вовсе не глупы. Почему они начинают верить в такие искаженные идеи? Потому что негативные мысли работают как самоисполняющиеся пророчества, таким образом, они оказываются верными, хотя таковыми не являются.

Искажения застенчивости

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Вы думаете, что существует два типа людей: застенчивые и общительные. Но в действительности большинство людей время от времени стесняются или чувствуют тревогу.
2. Сверхобобщение	✓	Вы делаете вывод о всей своей личности только на основании своей стеснительности. Вместо того чтобы относиться к своей застенчивости как к проблеме, с которой можно поработать, вы думаете: «Должно быть, со мной что-то не так». Сверхобобщение вызывает у вас чувство неполноценности.
3. Негативный фильтр	✓	Вы так заикливайтесь на своей застенчивости и всех ваших недостатках, что очень выборочно слышите, что говорит другой человек. В таком случае интересный разговор с кем-либо практически невозможен.

Искажение	(✓)	Объяснение
4. Обесценивание положительного	✓	Вы не обращаете внимания на свои хорошие качества и говорите себе, что в вас нет ничего особенного или интересного.
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓	Вы предполагаете, что больше никто не чувствует тревогу, кроме вас, и что другие люди не заинтересованы в том, что вы скажете (чтение мыслей). Вы считаете, что все поймут, как вы себя чувствуете, и предсказываете, что любое общение в компании станет для вас ужасным и унижительным опытом (ошибка предсказания). Конечно, это убеждение работает как самоисполняющееся пророчество, так что вы будете снова и снова убеждать, что ваши негативные мысли полностью верны.
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Вы раздуваете сверх меры все ваши недостатки и говорите себе, что ваша стеснительность является чем-то постыдным и ненормальным (преувеличение). Вы также занижаете важность ваших сильных сторон и вашей уникальности (преуменьшение).
7. Эмоциональное обоснование	✓	Вы чувствуете себя ненормальным, так что думаете, что вы и вправду ненормальны. Вы считаете, будто все смотрят на вас с презрением, и делаете вывод, что это действительно так.
8. Императивы	✓	Вы ругаете себя и настаиваете, что не должны так стесняться и замыкаться в себе. Это приводит к чувству стыда.
9. Ярлыки	✓	Вы вешаете на себя ярлык неудачника или ненормального. Эти ярлыки заставляют вас чувствовать себя ненормальным, неполноценным и отчужденным.
10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение	✓	Вы вините и ругаете себя за то, что стесняетесь. Вы можете обвинять и других людей, потому что представляете, что они очень

Скажем, вы верите, что вы не понравитесь другим людям или не заинтересуете их. Эта установка будет вызывать у вас тревогу и замкнутость и мешать вам. Вы также можете чувствовать себя неполноценным и испытывать обиду оттого, что люди вас осуждают и отвергают. В результате во время разговора с кем-то в компании, вы будете чувствовать себя некомфортно, постоянно проверять и контролировать ваши чувства и поведение. Вы начнете говорить себе: «Готов поспорить, что видно, как я нервничаю. Я просто знаю, что она видит, насколько я стесняюсь и беспокоюсь. Лучше постараюсь выглядеть нормально. Неужели я только что сказал какую-то глупость? Если я сейчас же не скажу что-нибудь интересное, ей станет скучно и она уйдет. Но что мне сказать? Я не могу придумать ничего интересного. Возможно, стоит рассказать о моем аквариуме. Спрошу-ка, любит ли она рыб».

Этот внутренний диалог отвлекает вас и не позволяет взаимодействовать с другим человеком в живой, естественной и спонтанной манере. Вы так заняты самим собой и собственной тревогой, что не можете настроиться на то, что говорят другие люди, и не проявляете к ним подлинного интереса. Из-за этого вы кажетесь странным, поглощенным собой и скучным. Также вы можете выглядеть напряженным и расстроенным, потому что у вас нет эмоционального единства с вашим собеседником. Достаточно быстро другому человеку тоже становится некомфортно, и он сообщает вам, что ему нужно поговорить с кем-то еще в другой части комнаты.

Именно этого вы и ожидали, так что говорите себе, что были правы все это время. Вы делаете вывод, что вы *действительно* скучный человек и *действительно* не интересны другим людям. Вы чувствуете себя жертвой, и вам не приходит в голову, что весь сценарий стал прямым результатом ваших собственных искаженных мыслей. Вы заставили другого человека обращаться с вами именно так, как вы боялись.

То же самое и со страхом публичных выступлений. Если вы ожидаете, что плохо справитесь, чувствуете себя тревожно, предсказываете, что аудитория просто отключится, им станет скучно или их мнение отличается от вашего, именно это и произойдет. Конечно, у этих опасений есть свои

преимущества. Вы можете научиться обращаться к другим людям во время выступления в более теплой и динамичной манере и обнаружите, что у вас больше харизмы, чем вы думаете.

В этой главе вы узнаете о пяти техниках межличностной экспозиции, которые помогут вам качественно изменить характер вашего взаимодействия с людьми: «Улыбнись и поздоровайся», тренинг флирта, практика отказа, самораскрытие и техника Дэвида Леттермана. В главе 14 вы узнали о противостыдных упражнениях, которые также можно отнести к техникам межличностной экспозиции.

Улыбнись и поздоровайся

Когда я был маленьким, отец сводил меня в кино на фильм «Война миров». Когда мы шли обратно к машине после фильма, я заметил, что он здоровался практически со всеми, кто проходил мимо нас на улице, и большинство также здоровались в ответ.

Я удивился и спросил отца, откуда он знает так много людей. Он сказал, что не знал никого из них, и объяснил, что хорошо иногда просто здороваться с людьми, которых не знаешь. Он подбодрил меня, сказав, что я тоже могу попробовать. Я начал улыбаться и здороваться с людьми, проходившими мимо. Я доверял своему отцу и думал, что так делать вполне естественно.

Конечно, почти все улыбались и говорили «Привет» в ответ. В конце концов, я был просто маленьким мальчиком, идущим за руку с отцом. Более того, у меня было косоглазие и я носил очки с толстыми стеклами, поэтому выглядел немного странно. Возможно, это забавляло прохожих и они думали, что я смешной. В любом случае это была достаточно хорошая тренировка, чтобы преодолеть стеснительность.

Если вы стесняетесь, то можете попробовать этот прием. Заставьте себя улыбаться и здороваться с десятью незнакомцами каждый день. Скорее всего, вы обнаружите, что люди оказываются гораздо более дружелюбными, чем вы ожидали.

Если вы чувствуете себя слишком неуверенно, чтобы выполнять это задание, начните с чего-то более легкого. Вы можете для начала улыбаться и здороваться с неодушевленными предметами, например с цветком или лампой. Затем вы можете попрактиковаться на кошках и собаках, которых

встречаете во время прогулки. Когда вы почувствуете себя достаточно комфортно, здороваясь с животными, вы можете переключиться на людей.

Начните с незнакомцев, которые кажутся вам наименее угрожающими. Например, улыбнитесь и скажите «Здравствуйте» пожилому человеку, который ждет автобуса. Велик шанс, что он это очень оценит, и, возможно, вы поднимете ему настроение на весь день. Вы обнаружите, что, когда вы улыбаетесь и говорите «Здравствуйте» людям непринужденно и радостно, ваша энергия часто озаряет их, и они также делятся позитивной энергией в ответ. Вскоре вы обнаружите, что готовы поздороваться с кем угодно.

Однако, если вы очень застенчивы, эта техника может поначалу сильно вас пугать. Однажды я лечил приятного, но болезненно стеснительного молодого человека по имени Роджер.

Роджер был родом из Индии и работал в фирме, занимавшейся биотехнологиями в Филадельфии. Он был чрезвычайно замкнутым и твердо верил, что всем видно, какой он стеснительный и как ему неловко. Поход в магазин был для него подлинным испытанием. Когда он стоял в очереди, чтобы оплатить покупки, он разглядывал пол и хотел стать невидимым, потому что ему было ужасно неловко и он чувствовал себя не в своей тарелке.

Роджер часто смотрел вечернее ток-шоу по телевизору. Он думал, что большинство американцев были такими же общительными и дружелюбными, как и ведущие ток-шоу Дэвид Леттерман и Джей Лено. Он был убежден, что даже незнакомцы в очереди в супермаркете все время болтали и шутили друг с другом. Конечно, у него не было никаких убедительных доказательств этому, потому что он всегда смотрел в пол и был абсолютно уверен, что это так. Конечно, Роджеру не приходило в голову ничего остроумного, пока он стоял в очереди. Когда он подходил к кассе, чтобы оплатить покупки, он просто рассчитывался и уходил из магазина так быстро, как мог, будучи абсолютно уверенным, что все в магазине осуждали его, видя, как он стесняется и как нелепо чувствует себя.

Роджер также чувствовал дискомфорт, когда шел по улице. Он был убежден, что люди смотрят на него свысока из-за его смуглой кожи и длинных волос. Иногда он так сильно злился из-за этой несправедливости, что бросал злобные взгляды на людей, как будто хотел сказать: «Попался! Я

вижу, что ты смотришь на меня свысока!» Конечно, обозленное выражение лица Роджера беспокоило прохожих, на которых он смотрел, поэтому они реагировали удивленно. Это только укрепляло убеждение Роджера в том, что люди действительно смотрят на него свысока и что он поймал их с поличным.

Я предложил Роджеру выполнить эксперимент, который мог помочь ему опровергнуть негативные мысли. Когда он будет стоять в очереди в магазине, он может заставить себя оторвать взгляд от пола и осмотреться, чтобы проверить, что происходит на самом деле. Затем он может сосчитать, сколько людей оживленно разговаривают с незнакомцами, а сколько молча занимаются своими делами. Роджер нехотя согласился провести этот эксперимент, когда в следующий раз пойдет в магазин.

На следующей неделе он рассказал, что было ужасно трудно перестать смотреть в пол, потому что он чувствовал себя чрезвычайно замкнуто и не хотел привлекать внимания. Но когда он заставил себя оглянуться, то с удивлением обнаружил, что ни один человек в очереди не болтал с другими и не травил баек. Вместо этого большинство из них просто смотрели в пространство или читали журнал *National Enquirer*, который только что взяли с полки магазина. Они также не высказывали никаких остроумных комментариев кассиру, а просто спрашивали «Сколько это стоит?» или говорили «Спасибо» и уходили.

Это было прекрасное начало, но пока мы не достигли желаемого результата, поскольку Роджер по-прежнему испытывал проблемы с установлением контакта с другими людьми. Я предложил ему в следующий раз попробовать технику «Улыбнись и поздоровайся». Я дал ему задание улыбнуться и поздороваться как минимум с двадцатью незнакомцами в течение следующей недели. Он мог выбрать людей, которых встречал по дороге с нашей сессии, любых незнакомцев на улице или покупателей в торговом центре. Я посоветовал ему отслеживать, сколько людей реагировали на него в негативном, нейтральном или позитивном ключе. Таким образом, он мог опровергнуть свое убеждение в том, что люди смотрят на него с осуждением и презрением.

Роджер отнесся к этому заданию без энтузиазма и отчаянно сопротивлялся, придумывая множество отговорок, почему он не может или не должен этого делать. Он сказал, что это вызовет у него огромную тревогу, и настаивал, что люди посчитают его ненормальным. Когда

мужчина вышел из офиса, он без особой уверенности пообещал попробовать, но было понятно, что у него не было совершенно никакого намерения это делать.

На следующей неделе Роджер признался, что он не выполнял технику «Улыбнись и поздоровайся». Он объяснил, что просто *не мог* улыбаться незнакомцам, потому что слишком нервничал. Он настаивал, что его улыбка будет выглядеть неестественно. Я ответил, что это не конец света, и придумал игру под названием «Улыбнись по команде». Я сказал Роджеру, что мы будем с ним по очереди кричать «Улыбнись». Каждый раз, когда другой скажет это слово, мы должны будем улыбнуться и сказать «Здравствуй», независимо от того, как тревожно или фальшиво мы при этом будем себя чувствовать.

Это упражнение было трудным для меня. Я всегда чувствовал нежелание улыбаться по команде, потому что, когда я был маленьким, у меня была довольно кривая улыбка, и меня часто за это дразнили. Но эта игра нас развеселила. Каждый раз, когда я кричал «Улыбнись», Роджер изображал смешную фальшивую улыбку и говорил «Здравствуй». Он выглядел так глупо, что я начинал хихикать. Затем Роджер начинал хихикать в ответ, и внезапно его фальшивая улыбка становилась абсолютно естественной. Если вы решите попробовать это упражнение с другом или членом семьи, я думаю, вам оно очень понравится.

Несмотря на успешность игры, Роджер сопротивлялся технике «Улыбнись и поздоровайся» еще несколько недель. Он продолжал придумывать оправдания, почему он не может или не должен это делать. Я знал, что могу просто заставить его относиться к этому проще и начать взаимодействовать с людьми, но это бы еще больше затруднило и замедлило его выход из скорлупы. Роджер был вполне милым и приятным человеком, но просто не давал себе возможности проявить себя.

В то время моя жена работала в моей клинике. Это входило в программу ее обучения на клинического психолога. Она также лечила Роджера и провела с ним несколько сессий. Мы решили встретиться с ним вместе и безапелляционно объявить, что нужно попробовать эту технику. Мы объяснили, что в этом заключалась часть его терапии, и он обязан это сделать. Мы настаивали на своем и не принимали отказов. Возможно, это было немного похоже на то, как двое родителей пытаются принудить к чему-то своего ребенка «ради его же блага». Роджер нехотя согласился на

это, хотя был уверен, что это будет ужасно унижительно и вызовет сильную тревогу.

Когда он пришел на сессию на следующей неделе, он был на подъеме. Роджер рассказал, что улыбнулся и поздоровался со многими людьми, и удивился, что никто не посмотрел на него с презрением. Большинство этих людей отреагировали очень дружелюбно. Он даже вступил в оживленную беседу с несколькими из них. Это его поразило, и он испытал настоящий восторг. Роджер сказал, что не чувствовал больше никакой стеснительности, но как сумасшедший заговаривал с незнакомцами весь день. Он чувствовал себя так хорошо, что был готов прекратить лечение через пару недель.

Мне было интересно, как долго продлится этот эффект и не было ли это всего лишь мгновенным улучшением. Несколькими годами позже Роджер позвонил и спросил, можно ли назначить одну поддерживающую сессию. Он был обеспокоен, оказавшись перед карьерным выбором, и ему нужна была помощь, чтобы лучше разобраться в тех вариантах, которые у него были.

Я был рад повидаться с ним вновь и спросил, как идут его дела. Роджер рассказал, что его стеснительность осталась в далеком прошлом, что он чувствовал себя абсолютно раскованно и мог болтать с людьми где угодно хоть весь день. Он даже начал ходить на танцы и стал настоящим тусовщиком. Он несколько раз был на свиданиях с красивыми женщинами, и сейчас у него была постоянная подруга, которую он обожал.

Когда я рассказываю о случае Роджера на профессиональных семинарах, терапевты часто спрашивают: «Вы бы посоветовали Роджеру применить технику "Улыбнись и поздоровайся", если бы он был неприятным и нелепым? Что, если люди начали бы его отвергать?» Я верю, что лечение всегда должно быть подобрано под конкретного человека и его обстоятельства. Роджер был очаровательным, поэтому мне казалось естественным, что, попробовав эту технику, он приобретет положительный опыт. Если бы я работал с кем-то другим, возможно, я бы использовал другие техники. Я никогда намеренно не подставляю своих пациентов, заставляя их переживать унижение или неудачу.

Техника «Улыбнись и поздоровайся» может также работать по-разному в различных частях страны. В Калифорнии я всегда здороваюсь с

незнакомцами, и обычно на меня реагируют положительно. Но в Нью-Йорке все может быть по-другому. Однажды мы с коллегой пытались поздороваться с сорока незнакомцами за пятнадцать минут, пока гуляли около Рокфеллеровского центра, и ни один человек не ответил нам! Если помнить об этих ограничениях, практика «Улыбнись и поздоровайся» может принести много веселья.

Тренинг флирта

Большинство стеснительных и одиноких пациентов, которых я лечил, никогда не учились флиртовать. Обычно они относились чрезмерно серьезно к своим попыткам познакомиться с тем, кто их интересует. И наоборот, у некоторых людей был дар вести непринужденную беседу. Они могли завязать разговор с кем угодно легко и дружелюбно, и им удавалось сразу расположить к себе других людей. Ученые не знают наверняка, рождаются ли люди с этим талантом или учатся этому в раннем возрасте. Подобным образом, иногда сложно сказать, родились ли люди со склонностью к стеснительности или они начали замыкаться из-за болезненного опыта, полученного во время взросления.

Поведение, демонстрируемое животными, подтверждает оба варианта. Ученые обнаружили, что некоторые собаки породы пойнтер имеют ген стеснительности, который заставляет их бояться людей с самого рождения. Когда щенки с геном застенчивости видят человека в первый раз, они убегают и прячутся, дрожа от страха. Щенки без гена застенчивости рождаются дружелюбными и общительными. В первый раз, когда они видят человека, они с охотой подбегают к нему, с волнением машут хвостом и надеются, что их погладят. Если то же справедливо и для людей, то можно задуматься о том, не является ли стеснительность наследственным качеством.

С другой стороны, вы, возможно, знакомы с проблемой хищных кошек, которые выросли в диких условиях, не вступая в контакт с человеком. Если таких кошек не приручить еще котятами, у них развивается недоверие к людям. Если их подобрать позже, они так и не смогут избавиться от своего страха и стать доброжелательными и доверчивыми, как кошки, которые рождены в атмосфере любящего дома. Я знаю это по своему опыту, потому что у нас есть дикая кошка, а также две домашние, которых мы взяли,

когда им было шесть недель от роду. Разница между ними огромна, так что есть веские основания полагать, что стеснительность — это приобретенное качество.

Что бы ни вызывало стеснительность у людей, я уверен, что в любом случае можно обучиться навыкам межличностного общения. Если ваша стеснительность доставляет вам дискомфорт, существует огромное количество методов, которые вы можете применить, чтобы преодолеть эту проблему и начать расширять свой круг общения.

Что такое эффективный флирт? Трудно дать точное определение, но есть несколько приблизительных показателей:

- Вы вызываете у людей чувство, что они особенные и ими восхищаются. Вы хвалите их за то, что они сделали и какие они замечательные, но вы делаете это непринужденно. Вы располагаете их к тому, чтобы они говорили о самих себе, и не пытаетесь привлекать внимание к своей персоне. В результате они часто делают вывод, что именно *вы* особенный, хотя и не так много говорите о себе.
- Вы по-дружески дразните другого человека, как старший брат или сестра дразнит младшего, которым гордится. Часто это создает атмосферу игры и веселья, которая вызывает у другого человека любопытство и заинтересованность.
- Вы используете позитивный язык тела, в том числе смотрите человеку прямо в глаза и по-приятельски касаетесь его руки, пока оживленно разговариваете с ним.

Конечно, эти техники должны использоваться умело и обдуманно. В некоторых ситуациях будет неуместным дотронуться до другого человека. И в любой ситуации прикосновение может оказаться слишком грубым вмешательством, если оно было неуклюжим или агрессивным.

Однажды я лечил учительницу младших классов Энн-Мари, которая приехала в Филадельфию на несколько недель, чтобы пройти лечение по нашей интенсивной программе. Энн-Мари страдала от хронического чувства грусти и одиночества. Она объяснила, что у нее мало друзей и она проводит практически все свободное время готовясь к занятиям. Она была очень добросовестным учителем, но жизнь казалась ей не слишком

увлекательной и не доставляла большой радости. Она была приятной и привлекательной девушкой, но казалась немного зажатой.

Я спросил Энн-Мари, чего она надеется достичь в терапии. «Если бы у вас была волшебная палочка, что бы произошло? Как бы это изменило вашу жизнь?» Она сказала, что ей хотелось бы вести более веселую жизнь.

Я хотел уточнить, что именно она имеет в виду, так что спросил: «С какого дня вы хотели бы начать вести более веселую жизнь?»

Она ответила: «Как насчет сегодня?»

«Отлично, — ответил я. — Вы хотели бы начать во время сессии или после сессии?»

Я почувствовал облегчение, когда она ответила «После».

Я спросил, что именно она планирует сделать после сессии. Была пятница, и она сказала, что собирается поехать на поезде из Филадельфии в Нью-Йорк, чтобы навестить подругу на выходных.

Я спросил: «Чтобы поездка в Нью-Йорк оказалась невероятно удачной, что должно произойти? Как вы себе это представляете?»

Энн-Мари очень смутилась и неловко объяснила, что, если бы ее мечты сбылись, несколько симпатичных парней флиртовали бы с ней во время поездки. Она сказала, что очень стеснительна и одинока и уже несколько лет не была на свидании.

Я по собственному опыту знал, что поезд будет набит молодыми яппи, возвращающимися в Нью-Йорк. Энн-Мари была милой и привлекательной, так что я знал, что моя задача окажется очень простой, если только мне удастся уговорить ее выглянуть из своей скорлупы. Я сказал: «Полагаю, в этом поезде будет множество симпатичных парней, и один из моих профилей — учить молодых женщин, как вертеть мужчинами. Но есть один момент».

Она спросила: «Какой момент, доктор Бернс?»

Я сказал: «Вы должны будете согласиться делать то, что я вам скажу, и поначалу это может вызвать у вас сильную тревогу. Если у вас возникнут какие-либо сомнения, мы можем поработать над тем, что вызывает беспокойство».

Энн-Мари рассказала мне, что так устала от своей серьезной и скучной жизни, что готова на что угодно, лишь бы это не было противозаконно или неэтично. Именно такого ответа я и ожидал.

Я объяснил, что первый секрет флирта — помнить, что это просто игра. Она предназначена для того, чтобы немного развлечься. Если воспринимать флирт слишком серьезно, вы быстро потерпите поражение, поскольку в нем не будет никакой магии. Многие люди ведут ужасно скучную жизнь и хотят немного развлечься. Если они почувствуют, что вы играете с ними по-доброму и не слишком отчаянны и серьезны, вы гораздо больше им понравитесь. Но, если они почувствуют, что вам от них что-то нужно или вы их преследуете, они начнут вас отвергать. Это закон Бернса: люди хотят только того, что не могут получить, и никогда не хотят того, что могут получить.

Один из приемов флирта — сделать комплимент вашему собеседнику. Однако комплименты практически всегда действуют лучше, если вы ведете себя игриво, благонамеренно, дружелюбно и не слишком серьезно. На самом деле иногда, если комплимент хотя бы чуть-чуть неискренний, это может подействовать даже лучше. Я знаю, что этот совет противоречит привычным убеждениям, но поверьте, я знаю, о чем говорю.

Я рассказал Энн-Мари, что она чуть-чуть перебарщивала с серьезностью и ей нужно было вести себя немножко более игриво и легко. Я объяснил это так:

Предположим, вы хотите завязать разговор с очень симпатичным парнем, который сидит в поезде по соседству с вами, и вас осеняет, что голова у него совершенно пустая. Он привык слышать, какой он красивый, и ему это уже наскучило. Так что вы можете сказать ему, что, похоже, он мыслит очень нестандартно и что вам ужасно нравится, как он думает. Если вы хотите усилить эффект, вы можете добавить, что, вероятно, он такое очень часто слышит.

Мы знаем, что он не слышит это так уж часто. На самом деле, вероятно, он никогда раньше такого не слышал. Он будет заинтригован и быстро начнет есть у вас с рук. Но не попадайтесь на это. Он должен осознать, что вы не преследуете его. Будьте как бабочка. Поговорите с кем-нибудь еще. Помните про закон Бернса: люди никогда не хотят того, что могут легко получить. Они хотят только то, что невозможно получить.

Или, скажем, парень, который сидит напротив вас, выглядит страшным умником. Он едет представлять свои последние исследования в Нью-Йоркской академии наук. Вы можете завязать с ним разговор и сделать комплимент по поводу какой-то черты его внешности. Например, вы можете сказать очень искренним и восхищенным тоном: «В ваших глазах есть такая глубина. Но готова поспорить, что вы слышите это от женщин все время».

Мы с вами знаем, что он не слышит об этом все время. На самом деле он, вероятно, никогда об этом не слышал даже от собственной матери! Вероятно, он покраснеет, начнет волноваться и определенно запомнит вас надолго.

В это время симпатичный, но пустоголовый парень будет думать: «Что не так с моими голубыми глазами? Тот парень полный зануда. Я хочу, чтобы она снова поговорила со мной».

Самое важное — это помнить, что взрослые на самом деле это дети, которые выросли и стали серьезными, но при этом все равно хотят играть и веселиться. Всем нам хочется, чтобы

в жизни было чуть больше воображения. Флирт — это просто игра. Вы одновременно и серьезны, и несерьезны в отношении того, что говорите.

Мы с Энн-Мари разыграли ролевую игру во время сессии, чтобы она попрактиковалась во флирте. У нее был настоящий талант. Все, что ей было нужно, — это позволить себе флиртовать и быть общительной. В ней было много южного шарма, и я понял, что она будет великолепна.

Она согласилась пофлиртовать по меньшей мере с тремя парнями в этом поезде. Затем она заволновалась и спросила: «А вдруг кто-то увидит, как я флиртую, и будет смотреть на меня с презрением? Что, если я все испорчу и люди будут думать, что я какая-то бесстыдная и безнравственная?»

Чтобы помочь ей преодолеть этот страх, я предложил применить технику пугающей фантазии. Это одна из техник когнитивной экспозиции, о которых вы прочитали в предыдущей главе. Я объяснил, что мы окажемся в кошмаре из мира «Алисы в Стране чудес», где ее худшие страхи станут реальностью. В этом мире пассажиры поезда действительно будут смотреть на нее с презрением из-за того, что она бесстыдно флиртует с привлекательными мужчинами. Пассажиры станут говорить ей именно то, что думают, и не будут стесняться в выражениях.

Я объяснил, что буду играть роль Энн-Мари, а она будет играть роль враждебно настроенного пассажира. Я попросил ее выразить словами то, что может подумать враждебно настроенный пассажир, и попытаться меня унижить. Я сказал ей, что она может проявлять такую жестокость, на какую только способна, и говорить ужасные вещи, которые люди на самом деле никогда друг другу не скажут. Я объяснил, что враждебно настроенные пассажиры в реальности отражают ее собственные страхи и ограничивающие убеждения. Наш диалог развернулся следующим образом:

Враждебный пассажир (играет Энн-Мари). Эй, я только что видел, как ты флиртowała с тремя разными парнями. Ты что, совсем отчаянная или просто шлюха?

Энн-Мари (играет Дэвид). Вообще-то немного и того и другого. Мне очень одиноко в последнее время, и я страшно много работаю, так что я решила выбраться из своей скорлупы и начать больше открываться людям. Также я брала уроки развратного поведения у моего психиатра в

Филадельфии, и я рада, что вы обратили внимание на меня. Возможно, этот тренинг приносит свои плоды!

Враждебный пассажир. Что ж, на твоем месте я бы не признавался в этом. Я имею в виду, что ты выглядишь абсолютно бесстыдно и выставлешь себя полной дурой.

Энн-Мари. Да, вы, безусловно, правы. Я становлюсь все более бесстыдной с каждой минутой. И знаете что? Я наслаждаюсь этим.

Враждебный пассажир. Можешь делать что угодно, но не забудь, что все смотрят на тебя с презрением, а виной тому твои низкие моральные стандарты и неслыханное поведение.

Энн-Мари. Ну и ладно, меня интересуют только эти симпатичные парни. И мне кажется, что они меня не осуждают. Кто знает, может быть, я даже пойду на свидание с одним из них.

Враждебный пассажир. Тебя никогда не пригласят на свидание, потому что ты выглядишь нелепо. А приемы флирта никуда не годятся.

Энн-Мари. Я знаю, что мне нужно многому учиться, потому что я только осваиваю азы. Расскажите, какой подход вы бы порекомендовали? Что работает для вас? Возможно, я могла бы взять у вас урок флирта.

Энн-Мари поняла, что никак не может меня задеть. Она сказала, что осознала: другим пассажирам, вероятно, будет безразлично, флиртует она с кем-то или нет. Но даже если кто-то отнесется к ней критически, она это переживет.

Когда я увидел Энн-Мари в понедельник, она сияла от счастья. Она рассказала, что поезд был забит привлекательными молодыми людьми. Она нервничала и чувствовала себя неловко, но заставила себя завязать разговор с парнем, который стоял рядом с ней. Она выяснила, что он работает страховым статистиком. Он показался ей невыносимо скучным, но Энн-Мари пустила немного пыли ему в глаза и сказала, что его работа, похоже, невероятно важна и увлекательна и что нужно быть очень умным, чтобы с ней справляться.

Он был счастлив и начал рассказывать ей всю свою жизнь. Через несколько минут она начала флиртовать с привлекательным молодым актером, и вскоре ей также удалось его покорить. Он спросил ее номер телефона и пригласил посетить премьеру внебродвейского спектакля, в котором играл небольшую роль. Он сказал, что надеется встретиться с ней,

пока она будет в Нью-Йорке. Энн-Мари была поражена и сказала мне, что чувствовала, будто овладела новым секретным оружием.

Когда вы начнете практиковаться во флирте, вы можете выбирать людей, которые на вид не представляют для вас угрозы. Вы даже можете начать тренироваться на животных так же, как и с техникой «Улыбнись и поздоровайся». Я делаю так все время, и это работает, как по волшебству. Например, если я вижу собаку, гуляющую по тротуару, я глажу ее и говорю самые невероятные вещи: «Ты такой красавчик. Никогда не видел собаки с такой умной и дружелюбной мордой!» Собаки обожают внимание и не будут вас осуждать. Их хозяева также обычно очень довольны. Конечно, если это рычащий ротвейлер, вам, скорее всего, захочется пройти мимо!

Далее вы можете попробовать флиртовать с людьми, которые не являются предметом вашего романтического интереса. Большинство людей хотят, чтобы немного солнца осветило их хмурый день. Вы можете говорить дружелюбные и приятные слова людям, которые практически гарантированно отреагируют на это положительно. Например, портье в гостинице, полицейский на улице, бортпроводник в самолете, парень, покупающий одежду в торговом центре, или кто-то, делающий упражнения в тренажерном зале. Как только вы почувствуете себя комфортно, вы можете перейти к флирту с людьми, в которых чуть больше заинтересованы. Однако цель этой техники не в том, чтобы добиться свидания, а просто в том, чтобы включить людей в дружелюбное легкое общение и сделать так, чтобы они почувствовали себя хорошо. Этот настрой снизит стресс, который вы сами у себя провоцируете. Парадоксальным образом, вы можете действительно назначить свидание, несмотря на то, что ваша цель изначально была совсем другой.

[Практика отвержения](#)

Если вы боитесь отвержения, то можете попробовать получить отказ столько раз, сколько возможно, это поможет вам понять, что мир от этого не рухнет. Например, когда в молодости доктор Альберт Эллис, известный психолог из Нью-Йорка, пригласил на свидание 200 женщин за две недели, все, кроме одной, отказали ему, и даже она не пришла!

И хотя у него так и не получилось свидания, он победил свои страхи отвержения и значительно расширил свой круг общения. Более того, со временем он стал известен благодаря своим познаниям в романтических отношениях и свиданиях и несколько лет вел колонку про секс для популярного мужского журнала.

Хотя я еще не слышал о докторе Эллисе, когда был студентом-медиком, мы с другом Спайдером случайно изобрели ту же технику. Спайдер жил в гараже за домом, который я снимал вместе с друзьями. Он был барабанщиком с привлекательной внешностью и искал группу, с которой можно было вместе играть. Также он был невероятно стеснительным, и я страдал от такой же проблемы.

В попытках победить наши страхи мы часами слонялись по улицам Пало-Альто и Сан-Франциско, по очереди подходя к симпатичным девушкам и пытаясь с ними познакомиться. Если была очередь Спайдера, я выбирал для него привлекательную молодую девушку, к которой он должен был подойти и попробовать пригласить на свидание. Если была моя очередь, он выбирал девушку для меня, и я делал то же самое.

Наш опыт был схож с историей доктора Эллиса: нам все отказывали. Я думаю, это было потому, что мы были чрезмерно серьезными и искренними и все еще принадлежали к лагерю занудства и отчаяния. Но мы преодолели свой страх отвержения, и это оказалось первым шагом к тому, чтобы начать вести более увлекательную социальную жизнь.

Самораскрытие

Вместо того чтобы стыдливо скрывать, что вы стесняетесь или нервничаете в ситуациях общения, вы можете открыто об этом рассказать. Для того чтобы эта техника была эффективной, понадобится достаточно высокая самооценка.

Вскоре после того, как я начал собственную клиническую практику в Филадельфии, мы с женой купили дом на окраине Глэдуайна. Большинство домов в Глэдуайне большие и дорогие. У нас было не так уж много денег, так что мы купили самый дешевый дом в этом районе.

Наша дочь Сигни часто играла с девочкой по имени Пенелопа, которая жила поблизости. Однажды жена попросила меня забрать Сигни из дома Пенелопы. На мне была помятая старая рубашка и грязные джинсы Levi's.

Я запрыгнул в наш старый ржавый «фиат» и подъехал к дому Пенелопы. Подъездная дорожка была такой длинной, что дома совсем не было видно с дороги. Когда я подъехал, я осознал, что Пенелопа живет в настоящем особняке. Я подошел к большой парадной двери, чувствуя себя ужасно смущенным.

Я позвонил в дверь и подождал. Вдруг дверь открылась, и передо мной возникла великолепная женщина. Она выглядела как модель с обложки журнала *Vogue*. Она была стройной и загорелой, на ней была красивая одежда и дорогие украшения. Женщина представилась как мама Пенелопы. Мне было очень беспокойно и нервно, и я сказал: «Я хотел бы забрать свою дочь Сигни».

«О, пожалуйста, заходите», — ответила она. Она проводила меня в фойе, которое было размером с нашу гостиную. В фойе был высокий потолок, а стены украшали гигантские картины в тяжелых золоченых рамах, подобные тем, что можно увидеть в Лувре. Женщина заметила, что я чувствую себя неловко, и спросила: «Что-то не так?»

Я ответил: «Если честно, никогда не был в столь шикарном доме. Я немного смутился».

Она сказала: «Разве это не признак невроза? Я слышала, что вы психотерапевт!»

«О да, — ответил я. — Я ужасный невротик! Когда вы меня лучше узнаете, вы увидите, что это еще цветочки!»

Она засмеялась, и я немного расслабился. Мы с женой вскоре подружились с ней. И хотя казалось, что у нее есть все, чего можно хотеть, позднее я узнал, что ее жизнь была не такой уж шикарной, как казалось, и она пыталась справиться с теми же конфликтами и трудностями, которые всем нам время от времени не дают покоя.

Я использовал технику самораскрытия. Вы просто открыто заявляете о своем стеснении вместо того, чтобы попытаться скрыть его и выглядеть «нормальным». Простое осознание собственной тревоги парадоксальным образом заставило ее исчезнуть, в то время как любая попытка спрятать стеснение только ухудшила бы ситуацию.

Однако самораскрытие — это не так просто, как кажется. Однажды моим пациентом был Джозеф, молодой человек с блистательным умом. Он поступил в Гарвард в 14 лет и окончил его с отличием четыре года спустя. Но Джозеф был болезненно застенчив, и ему не представилось

возможности развить какие-либо навыки общения со сверстниками. Особенно сильно он стеснялся привлекательных женщин и был уверен, что если любая из них узнает, как он стесняется, тут же отвергнет его.

Джозеф стал очаровательным и красивым молодым человеком, и я подумал: очень жаль, что он сторонится людей и боится ходить на свидания. Я хотел, чтобы он признал свою стеснительность в общении с женщинами, а не пытался все время ее спрятать. Но он отказывался делать это. Джозеф был убежден, что я ничего не понимаю, и настаивал, что будет выглядеть полным рохлей и его совершенно точно отвергнут, если он это сделает.

Соппротивление Джозефа технике самораскрытия — классическая реакция. Когда наступает время встретиться с монстром, которого вы больше всего боитесь, многие люди начинают паниковать и бегут в противоположном направлении как можно быстрее. Я знал, что, сколько бы Джозеф ни пытался скрыть свою стеснительность, чувство неловкости от этого будет только усиливаться, но он изо всех сил пытался со мной спорить и настаивал, что я просто не знаю, о чем говорю.

Через несколько недель сопротивления Джозеф наконец согласился на эксперимент, чтобы проверить мою точку зрения. Однажды он приехал в страховую компанию в Филадельфии, чтобы дать консультацию, и заметил привлекательную блондинку-секретаря, которая, казалось, строила ему глазки. Однако он не осмеливался заговорить с ней, потому что чувствовал, как сильно нервничает.

В конце концов Джозеф все-таки согласился пригласить ее на свидание, но у него в жизни не было ни одного свидания, так что он боялся, что она согласится, и тогда он не будет знать, что делать дальше. Я сказал, что он может просто пригласить ее на ужин в ресторан Riverside в Чайнатауне. Мы с семьей ходили туда практически каждую неделю, потому что кормили там просто фантастически. Затем они могут сходить в кино. Но я сказал, что во время свидания ему придется раскрыть, что он стесняется. Таким образом, он выяснит, были ли его страхи оправданны. Джозеф сказал, что это будет ужасно трудно, но он попробует заставить себя сделать это, просто чтобы доказать мне, что я неправ.

Девушка с энтузиазмом отнеслась к его приглашению на ужин и в кино и с охотой его приняла. Во время ужина Джозеф чувствовал себя ужасно застенчиво и изо всех сил пытался вести себя «нормально», чтобы она не

заметила его дискомфорт, однако ему никак не удавалось придумать, о чем с ней говорить. В их разговоре было несколько длинных неловких пауз. Она поинтересовалась, все ли в порядке.

Он больше не мог вынести этого напряжения и сказал ей, что должен кое в чем признаться. Девушка выглядела встревоженной и спросила, в чем проблема. Он рассказал ей, что порой сильно стесняется и не может ничего сказать, если рядом сидит очень красивая женщина, и он должен принести извинения, потому что именно это сейчас и происходит.

Джозеф был уверен, что она тут же его отвергнет. Вместо этого она сказала: «О, я так долго искала такого чувствительного мужчину, как ты! Я так устала от всех этих мачо, которые постоянно пытаются за мной приударить».

Джозеф не поверил своим ушам!

После ужина она спросила, не хочет ли он пропустить кино и пойти «ко мне в гости просто поговорить и выпить бокал вина». В конце концов они занялись любовью и провели ночь вместе. Когда Джозеф в следующий раз пришел на сессию терапии, он воскликнул: «Я уверовал!»

Техника самораскрытия основана на идее, что именно ваш стыд, а не застенчивость, является настоящим врагом. Без стыда застенчивость даже может стать преимуществом, потому что она делает вас более уязвимым и привлекательным. Но, если вы застенчивы, вы, вероятно, не поверите в это, потому что застенчивость и стыд тесно сплетены в вашем сознании.

Безусловно, потребуется некоторое умение. Если вы признаете, что стесняетесь, в самоуничижительной манере, это может привести к нежелательной реакции, потому что вызовет у вашего собеседника сильный дискомфорт. Он может начать жалеть вас или думать, что ему нужно вас переубедить. Например, лучше не говорить: «О, я так ужасно стесняюсь, что просто не могу находиться среди людей. Честно говоря, я настоящий изгой. У меня нет ни одного друга, за исключением, конечно, моей собаки, и то она меня терпит только потому, что я ее кормлю. Я так одинок, что не могу больше этого выносить. Ты будешь моим другом?»

Этот пример, конечно, не лишен иронии, но такие утверждения звучат ужасно навязчиво и даже покрыты тонким налетом враждебности. Это сразу же оттолкнет другого человека. Самораскрытие является мощным инструментом, потому что вам не нужно больше скрывать вашу

неловкость, но, если вы сможете выразить себя более непринужденным образом и принять себя, это будет более эффективно.

Техника Дэвида Леттермана

Если вы застенчивы, вероятно, это результат эффекта прожектора. В ситуациях общения вы можете чувствовать, будто выступаете на сцене в свете яркого прожектора и должны впечатлить людей, чтобы понравиться им. Это вызывает большой стресс, потому что вы оказываетесь под сильнейшим давлением, и как будто обязаны сказать что-то интересное. Но чем больше вы стараетесь, тем более неловко и менее спонтанно себя чувствуете.

Большинству людей гораздо интереснее говорить о самих себе. Парадоксальным образом, лучший способ впечатлить кого-то — это навести прожектор *на него самого*. Сделайте так, чтобы он говорил о себе, в то время как вы слушаете с восхищением. Это сразу делает вас зрителем, а не оратором. Безусловно, эта роль гораздо проще.

Я называю этот прием техникой Дэвида Леттермана, потому что вы фактически пользуетесь теми же техниками, которые используют ведущие ток-шоу во время интервью своих гостей. Они всегда сосредотачивают внимание на другом человеке и редко говорят о себе. Это помогает раскрыть лучшие качества их гостей и обеспечивает динамичный и при этом непринужденный разговор.

Как это сделать? Вместо того чтобы попытаться произвести впечатление на человека, рассказывая что-то интересное или говоря о себе, вы можете воспользоваться пятью секретами эффективной коммуникации. Хотя изначально я разработал эту технику как способ разрешения межличностных конфликтов, вы также можете использовать ее, чтобы завести прекрасный разговор в ситуациях общения. Вот как они работают:

- 1. Техника разоружения.** Найдите истину в том, что говорит другой человек, даже если его слова кажутся абсолютно абсурдными или смешными. Людям нравится, когда с ними соглашаются.
- 2. Эмпатия мыслей и чувств.** Попробуйте посмотреть на мир глазами другого человека. Когда вы используете эмпатию мыслей, вы

перефразируете слова другого человека и отражаете то, что он говорит. Это позволяет ему увидеть, что вы выслушали и поняли его. Например, вы можете сказать: «О, ты только что сказал А, Б и В, верно? Мне бы хотелось побольше услышать об этом». Ваш собеседник почувствует воодушевление и, возможно, больше расскажет по теме, поскольку вы проявили себя отзывчивым слушателем.

Когда вы используете эмпатию чувств, вы вслух отмечаете, что другой человек чувствует, анализируя его реплику. Например, если человек в категоричных выражениях высказал свое мнение о несправедливости тех или иных новых правил компании, вы можете сказать: «Это хорошее замечание, и могу себе представить, как тебя это злит». Это утверждение также иллюстрирует технику разоружения, поскольку вы соглашаетесь, что в этом утверждении есть свои достоинства. Эмпатия мыслей и чувств обычно более эффективна в сочетании с техникой разоружения.

- 3. Вопрос.** Задайте простой вопрос, чтобы дать другому человеку возможность открыться. Вы можете сказать: «Я очень сильно заинтригован тем, что ты говоришь. Не мог бы ты мне рассказать об этом немного?»
- 4. Утверждение «Я чувствую...».** Так вы выражаете собственные мысли и чувства. Это может быть не обязательно, потому что большинство людей предпочитают говорить о себе.
- 5. Поглаживания.** Вы делаете комплимент другому человеку. Выразите свое уважение и восхищение. Найдите что-то поистине положительное, что вы можете сказать ему.

Будет проще усвоить эти техники, если вы запомните сокращение ЭУУ. Как вы увидите в таблице ниже, это означает «эмпатия, уверенность и уважение». Если вы примените эти техники разумно, вы можете легко сделать так, что говорить будет ваш собеседник. Парадоксально, но, если вы проявите интерес к другому человеку, вы произведете на него впечатление.

Когда я был студентом-медиком, мы все боялись секретаря директора медицинского факультета Клариссу. Она была язвительной и обладала большой властью. Если кто-то впадал к ней в немилость, она шла на все,

чтобы сделать его жизнь невыносимой. Однажды мне пришлось задать Клариссе вопрос о моем переводе в другую клинику. У нее это, похоже, вызвало раздражение, так что я выпалил что-то вроде: «Знаете, Кларисса, я действительно восхищаюсь тем, как вы управляетесь со своими делами. Вы работаете невероятно организованно и эффективно. Я всегда готов петь вам хвалебные песни и хотел бы иметь подобный талант».

Она растаяла, как кусочек масла, и с тех пор всегда относилась ко мне как к принцу. Вероятно, она была крайне недовольна своей жизнью и годами не слышала доброго слова в свой адрес. И хотя я всего лишь использовал одну из техник, поглаживание, это полностью перевернуло мои отношения с Клариссой.

Если вы хотите научиться использовать пять секретов эффективной коммуникации в реальных жизненных ситуациях, вам необходимо практиковаться. Просто читать о них недостаточно. Вам нужно будет выполнить несколько письменных упражнений, а также разыграть эти приемы по ролям.

Пять секретов эффективной коммуникации (ЭУУ)

Э = Эмпатия

1. **Техника разоружения (ТР).** Найдите истину в том, что говорит другой человек, даже если его слова кажутся немыслимыми или несправедливыми.
2. **Эмпатия.** Поставьте себя на место другого человека и попробуйте увидеть мир его глазами.
 - **Эмпатия мыслей (ЭМ).** Перефразируйте слова другого человека.
 - **Эмпатия чувств (ЭЧ).** Отметьте, что другой человек чувствует, основываясь на его собственных словах.
3. **Вопрос (В).** Задавайте аккуратные направляющие вопросы, чтобы узнать больше о том, что другой человек думает и чувствует.

У = Уверенность

4. **Утверждение «Я чувствую...» (ЯЧ).** Выразите собственные мысли и чувства прямо и эффективно. Используйте утверждения с «Я чувствую...», такие как «Я чувствую себя расстроенным», а не утверждения с «ты», например «Ты не прав!» или «Ты меня выводишь из себя!».

У = Уважение

5. **Поглаживание (П).** Выразите уважение к собеседнику, даже если вы чувствуете себя взбешенным или рассерженным из-за него. Найдите что-нибудь положительное в собеседнике, чтобы можно было ему об этом сказать даже в разгаре спора.

© 1991 Дэвид Бернс. Редакция 2001.

Представьте, что вы стесняетесь или вам трудно придумать, о чем говорить с другим человеком. Запишите одну фразу, которую может сказать собеседник и на которую вы не сможете ответить. Затем запишите ответ, используя два или три из пяти секретов эффективной коммуникации. Например, представим, что вы на вечеринке и только что встретили невероятно скучного парня по имени Джарвис. Вы изо всех сил пытаетесь придумать, что сказать, и очень нервничаете. Когда вы спрашиваете Джарвиса, кем он работает, он отвечает: «Я изучаю пыль. Это моя работа».

Как бы вы ответили Джарвису? Запишите ниже, что вы могли бы ему сказать. После каждого предложения укажите в скобках, какие техники вы

применили, используя сокращения из таблицы. Например, если вы используете технику разоружения, запишите ТР в конце предложения. Не продолжайте чтение, пока не запишете ответ.

Ответ

Существует множество способов, как можно ответить Джарвису. Вот один из вариантов:

Вы изучаете пыль? (ЭМ; В) Это интересно (П). Я никогда не встречал того, кто изучает пыль, но готов поспорить, что пыль — это очень увлекательно (П). Недавно я видел научную передачу по каналу Discovery, и в ней говорили, что во Вселенной существуют области с невероятными пылевыми дождями, которые состоят полностью из бриллиантов (ЯЧ). А какую именно пыль вы изучаете? (В)

Как вы видите, я применил четыре из пяти секретов эффективной коммуникации в своем ответе и указал техники, которые я использовал, в скобках после каждого предложения. Неважно, что ответит другой человек, вы всегда можете найти способ сделать ваш разговор интересным, если будете использовать эти техники и держать фокус на собеседнике.

Теперь мне хотелось бы, чтобы вы снова попрактиковались. Представьте, что вы разговариваете с кем-то на коктейльной вечеринке и стесняетесь. Запишите одну фразу, которую может произнести ваш потенциальный собеседник. Убедитесь, что вы выбрали то, на что вам обычно трудно ответить.

Теперь запишите, что вы скажете дальше. Не забудьте использовать пять секретов эффективной коммуникации. В скобках после каждого предложения запишите техники, которые вы используете.

После того как вы попробуете выполнить это упражнение несколько раз, вы увидите, как можно легко расположить человека к себе и завязать оживленную дискуссию с кем угодно, где угодно и когда угодно. Теперь вы можете потренироваться с другом или членом семьи. Попросите его сыграть роль того, с кем вы пытаетесь поговорить, а вы можете сыграть самого себя. После того, как ваш собеседник произнесет одно утверждение, ответьте ему, используя пять секретов. Теперь попросите собеседника оценить вас. Вы получили пятерку, четверку, тройку или двойку? Спросите, что ему понравилось и не понравилось в вашем ответе.

Если вы не получили пятерку, обменяйтесь ролями и скажите собеседнику то же, что и он вам. После того, как он ответит, оцените его ответ. Если вы обменяетесь ролями несколько раз, то, вероятно, сможете придумать прекрасный ответ.

Вот пара подсказок, о которых будет полезно помнить, если вы устроите такой ролевой отыгрыш. Обычно лучше ограничить диалог одной репликой от каждого. Иными словами, попросите другого человека высказать один комментарий и затем ответьте на него. Теперь попросите этого человека высказать критику. Это позволит вашему партнеру подчеркнуть, что вы сделали верно, а что — неверно. Затем обменяйтесь ролями и посмотрите, сможет ли ваш партнер придумать более эффективный ответ. Продолжайте обмениваться ролями, пока вы не найдете оптимальный вариант реакции.

Вы можете сделать две копии пяти секретов эффективной коммуникации, чтобы у каждого был свой экземпляр. Это упростит процесс поиска ответа и обеспечит вам эффективную и конкретную обратную связь. Если вы несколько раз проведете эту процедуру, то будете готовы использовать эти пять секретов в реальной ситуации. Помните, что следует начать с людей, которые кажутся вам наименее угрожающими, например с детей, и затем повышайте сложность и применяйте эти техники в ситуациях, которые кажутся вам более трудными. Я думаю, вас удивит, насколько просто будет устанавливать отношения с другими людьми, когда вы поймете, как правильно наводить на них свет прожектора.

Пять секретов эффективной коммуникации могут оказаться чрезвычайно полезными в самых разнообразных ситуациях, вызывающих у вас тревогу, включая публичные выступления. Многие люди со страхом публичных выступлений боятся, что кто-то в аудитории прижмет его к стенке и начнет задавать враждебные или просто трудные вопросы. Если вы используете пять секретов эффективной коммуникации, вы можете обернуть самую враждебную политику в свою пользу, и вам никогда не придется опасаться каких угодно вопросов, неважно, насколько враждебно настроен другой человек.

Однажды я читал лекцию на тему серотонина в мозге в Медицинском колледже Бэйлора в Хьюстоне. В аудитории присутствовали около пятисот психиатров. Мою лекцию восприняли хорошо, но один из психиатров,

сидящих в заднем ряду, начал меня резко критиковать во время сессии вопросов и ответов. Он заявил, что его собственные прорывные исследования доказали, что определенный витамин способен излечить депрессию. Мужчина утверждал, что я был в сговоре с фармацевтическими компаниями и намеренно игнорировал его открытие. Он злобно кричал, что этого так не оставит.

Я действительно почувствовал себя прижатым к стенке. Напряжение в аудитории мгновенно возросло, и пять сотен пар глаз смотрели прямо на меня. Я изо всех сил сопротивлялся импульсу начать защищать себя. Вместо этого я сказал, что он сделал отличное замечание и что его критика нашей профессии абсолютно оправданна. Я подчеркнул, что многие исследователи защищают свою территорию и действительно закрыты для новых идей, которые противоречат официальной позиции. Я отметил, что на протяжении всей истории медицины многие важные открытия были сделаны в маленьких лабораториях, как у него, где творческие бунтари от науки следовали собственным идеям и добивались триумфа. Я попросил его подойти ко мне после лекции, чтобы я мог поближе познакомиться с его исследованиями.

Он выглядел довольным как удав и тут же успокоился. В остальном сессия вопросов и ответов прошла гладко. Аудитория, казалось, оценила мой добродушный ответ на его критику. На самом деле очень много людей подняли руки, и у меня не хватило времени, чтобы ответить на все вопросы. Реакция на мою лекцию оказалась более чем положительной.

После лекции огромная толпа слушателей с энтузиазмом ринулась к трибуне с дополнительными вопросами и комментариями. Я заметил, что мой критик также рвался ко мне, отталкивая других людей, и приготовился к новой атаке. Но когда он наконец вырвался вперед, он схватил меня за руку и вдруг начал трясти ее и поздравлять меня. Он громко заявил, что моя лекция — это лучшее, что он слышал по химии мозга, и спросил, может ли он получить копию моих слайдов, чтобы использовать их на собственных лекциях!

Почему мой ответ оказался столь эффективным? Я просто использовал технику разоружения и поглаживания, два из пяти секретов. Я обезоружил моего критика, когда согласился с тем, что исследования часто имеют скорее политический, чем научный характер, и что людей, которые не поддерживают официальной позиции, иногда несправедливо отодвигают

в тень. Когда я охарактеризовал его как творческого и смелого бунтаря, он смягчился, потому что почувствовал, что его ценят по достоинству, и взглянул на меня скорее как на союзника, чем как на врага.

Пять секретов эффективной коммуникации могут помочь вам преодолеть тревогу публичных выступлений по двум различным причинам. Во-первых, ваша тревога снизится, потому что вы поймете, что обладаете прекрасным инструментом для реакции на все, что могут сказать вам люди во время презентации. Во-вторых, если кто-то и задаст неприятный или трудный вопрос и вам удастся умело применить техники разоружения и поглаживания, аудитория откликнется на это крайне положительно, потому что они увидят, что задавать вопросы безопасно. Это поднимет настроение всем в аудитории.

Часть IV

Модель скрытых эмоций

Глава 21

Техника выявления скрытых эмоций

Пряча проблемы как можно глубже

Однажды я лечил молодую женщину по имени Алисия, которая страдала от постоянных панических атак на работе. Вскоре после окончания школы Алисия вышла замуж и устроилась на работу. Ее нанял мужчина, основавший свой бизнес по оптовому производству содовой.

Паническая атака начиналась у Алисии каждый раз, когда ее начальник проходил мимо ее стола. На нее накатывала тошнота, и возникали рвотные позывы. Временами ей требовалось прилечь. Иногда ей было так плохо, что приходилось отправляться домой. Алисия была у нескольких докторов, чтобы выяснить, в чем проблема, но врачи не обнаружили никаких медицинских причин, которые объясняли бы ее симптомы.

Также у Алисии возникали панические атаки дома, особенно когда муж уезжал в командировку. Она начинала паниковать и звонила ему в состоянии сильнейшего ужаса. Она была в таком отчаянии, что иногда ему приходилось прерывать поездку, возвращаться домой и заботиться о ней. Алисия любила его и чувствовала вину, потому что причиняла ему столько неудобств.

Если не считать панических атак, Алисия, казалось, чувствовала себя вполне счастливой и уравновешенной. Она рассказывала мне, что в остальном ее жизнь была просто чудесной. Женщина обожала свою работу и восхищалась боссом. Он часто хвалил ее и говорил, как много пользы она приносит компании.

Панические атаки Алисии, казалось, возникали из ниоткуда и не имели никакой видимой причины. Почему это происходило? Я работал с Алисией, используя различные техники КПТ. Это приносило результат, но лишь частично облегчило симптомы. Тревога Алисии снизилась, но не исчезла полностью.

Во время нашей седьмой терапевтической сессии Алисия спросила, могут ли когнитивные искажения, такие как мышление «всё или ничего», распространяться на семейные роли. Я спросил, что она имеет в виду. Она объяснила, что в детстве родители навешивали на нее ярлык «хорошей дочери». Она всегда очень сильно старалась угодить родителям и учителям, учиться на одни пятерки, быть выдающимся атлетом, ладить со всеми, и ее выбирали президентом класса в младшей и старшей школе. Она была независимой и ответственной: тем человеком, на которого всегда можно положиться, если вы хотите, чтобы работа была сделана хорошо.

А на ее младшую сестру Джоани родители всегда вешали ярлык «плохой дочери». Она была своевольной, довольно часто задерживалась по вечерам и попадала в неприятности. Когда Алисия подумала об этом, она сказала, что эти ярлыки не были такими уж реалистичными. Она рассказала, что Джоани определенно не была «плохой». Она также получала превосходные отметки, и у нее было много друзей. Теперь она состояла в счастливом браке и была любящей матерью двух прекрасных малышей.

К тому же Алисия призналась, что не всегда чувствовала себя такой «хорошей», как все думали. Иногда она также испытывала желание бунтовать и злиться, как Джоани. Но она чувствовала, что ей нельзя этого делать, потому что ей нужно играть роль хорошей дочери. Она сказала, что эти ярлыки достаточно сильно сбивали ее с толку, потому что они с сестрой во многом были похожи.

Я спросил Алисию, не думала ли она, что ее мысли по поводу ярлыков хорошей и плохой дочери могут иметь отношение к ее паническим атакам. Она помедлила и затем призналась, что на самом деле ненавидит свою работу, но думает, что ей не разрешено чувствовать это, потому что все ожидают, что она все время будет вести себя ответственно, поскольку она хорошая дочь. Алисия сказала, что не хотела бы провести всю свою жизнь, продавая содовую. Ей действительно хотелось бы уйти с работы, но она боялась, что она расстроит этим мужа, начальника и родителей.

Я сказал Алисии: «Если бы у нас была волшебная палочка и мы могли бы воплотить все ваши мечты в реальность, что бы вы сделали?» Она ответила, что с детства мечтала о том, чтобы стать дизайнером женской одежды, но ей никогда не хватало смелости рискнуть. Она даже не знала, получилось бы у нее, но ужасно хотела попробовать.

Алисия также сказала, что она никогда не уделяла времени себе, чтобы получить удовольствие и расслабиться. Она всегда работала во время летних каникул, даже в старших классах школы, и у нее никогда не получалось насладиться жизнью, потому что она чувствовала, что не должна этого делать.

Алисия решила рассказать мужу и начальнику о том, что она чувствовала. Как выяснилось, они вовсе не злились на нее. Наоборот, они ее очень поддержали. Она решила уволиться и пару месяцев отдохнуть. Затем она хотела попробовать начать карьеру, о которой всегда мечтала.

От панических атак Алисии не осталось и следа, и она прекратила терапию. Она написала мне шесть месяцев спустя и рассказала, насколько благодарна она была за мою помощь, и что у нее больше не случилось ни одной панической атаки. Женщина впервые взяла настоящий отпуск и провела его с огромным удовольствием. Затем она с охотой решила вернуться к работе. Она завела новые знакомства и благодаря этому устроилась на работу помощницей дизайнера женской спортивной одежды. Она сказала, что это воплощение мечты всей ее жизни. Алисия наслаждалась каждой минутой своей новой жизни. Обратите внимание, что паника заменяла Алисии ее уверенность. Ее паника была одним из способов сказать: «Что-то в моей жизни не так. Эта работа не для меня». Но женщина боялась признать, что на самом деле чувствовала, поэтому получила желаемое, но косвенным образом, играя роль больной. Ее симптомы паники и тошнота давали возможность уйти с работы домой. Но злиться на нее было трудно, потому что ее проблемы со здоровьем казались настоящими.

Сначала я думал, что такое резкое выздоровление Алисии было каким-то единичным явлением, но затем я увидел ту же модель у огромного числа моих пациентов. При этом такая схема проявлялась у пациентов не только с паническими атаками, но и с любыми прочими видами тревожности, включая хроническое беспокойство, фобии, обсессивно-компульсивное расстройство, ипохондрию, боязнь публичных выступлений. И это далеко не полный список. Со временем я осознал, что около 70% моих пациентов с тревогой отчаянно пытаются как можно глубже спрятать свои проблемы. Когда нам удавалось вытащить проблему на поверхность и работать непосредственно с ней, тревожность практически всегда исчезала. Так же произошло и с Алисией.

Я решил назвать этот метод техникой выявления скрытых эмоций. Эта техника основана на идее, что, когда вы тревожитесь, часто можно обнаружить какую-то проблему или чувство, которое вы избегаете, потому что не хотите кого-то расстраивать или причинить боль. Возможно, вы злитесь на вашего друга или хотите того, чего, по вашему мнению, не должны хотеть. Достаточно скоро вы начинаете испытывать тревогу и даже не осознаете той проблемы, которая запустила тревогу. При этом проблемы, которые вы игнорируете, обычно являются чем-то невероятно очевидным, что беспокоит вас прямо сейчас. Они так же неуловимы, как слон, который стоит прямо рядом с вами и которого вы не замечаете.

Техника выявления скрытых эмоций выглядит обманчиво легкой, но она далеко не так проста, как кажется. Из-за этого, вероятно, вы не осознаете проблему, которая не дает вам покоя во время тревоги. В начале нашей работы практически все люди с тревожностью, которых я лечу, настаивают на том, что у них все в полном порядке за исключением этой проклятой тревоги. Обычно требуется некоторое время и хорошее детективное расследование, прежде чем проблема сможет всплыть на поверхность.

Почему люди, склонные к тревоге, отрицают свою проблему или забывают о ней? Я думаю, это из-за того, что большинство людей, страдающих от тревоги, слишком сильно стараются быть хорошими. Я убедился, что «хорошесть» — это причина практически всех тревог. На самом деле, если вы пытаетесь справиться с тревожностью, готов поспорить на доллар, что вы очень милый человек. Ваша «хорошесть» вызвана одним из следующих иррациональных убеждений:

- **Необходимость угождать другим.** Вы чувствуете, будто должны угодить всем вокруг, даже ценой своих собственных потребностей и чувств.
- **Фобия гнева.** Вы полагаете, что вам запрещено сердиться, или вы считаете, что гнев опасен и его нужно избегать всеми путями. Когда что-то раздражает или вы злитесь на кого-то, то ведете себя очень мило, стараетесь скрыть свой гнев и говорите себе, что вы не должны его испытывать.
- **Фобия конфликтов.** Вы избегаете конфликтов, потому что чувствуете, что вам нужно ладить всегда и с каждым.

- **Эмоциональный перфекционизм.** Вы считаете, что всегда должны испытывать счастье, радость и оптимизм в отношении своей жизни, работы и других людей.
- **Эмотофобия.** Это обратная сторона эмоционального перфекционизма. Фобия эмоций — это термин, который я ввел для обозначения страха негативных эмоций. Вы верите, что должны всегда контролировать свои чувства и никогда не должны позволять себе испытывать тревогу, уязвимость, одиночество, ревность, раздражение или быть несовершенным.

Эти иррациональные убеждения — всего лишь немного другой способ сказать следующее: вы склонны быть слишком хорошим и не всегда понимаете то, что вы на самом деле чувствуете. Когда вы расстраиваетесь, вы автоматически выталкиваете проблему из сознания. Достаточно быстро вас настолько поглощает тревожность, что вы полностью забываете ту проблему, которая вас изначально беспокоила.

Исследователи пока не определили, почему у тревожных людей есть такая склонность игнорировать проблемы. Это не просто следствие психологической наивности. Я достаточно смышлен в психологии, но все равно иногда упускаю очевидные конфликты или проблемы, которые затем доставляют беспокойство. Хотя люди, склонные к тревоге, часто бывают неуверенными, их проблема обычно заключается не в этом, и тренинг уверенности не поможет скорректировать проблему. Их проблема в том, что они даже не знают, что они чувствуют.

Когда я спрашиваю тревожных людей, беспокоит ли их что-то, обычно они говорят «нет». Они убеждают меня, что любят своих супругов, хорошо ладят со всеми друзьями и коллегами и наслаждаются работой. Им просто нужна помощь с постоянным беспокойством или паническими атаками. И они абсолютно честны в этот момент. Люди просто не осознают, в чем проблема. Они не могут указать на нее.

Неделями позже, когда настоящая проблема всплывает на поверхность, они говорят: «О, вот как! Что ж, да, *именно это* и беспокоило меня все это время. Ну конечно».

Так может происходить из-за того, как устроен наш мозг. Все выглядит так, как будто часть нашего мозга знает, в чем проблема, но другая часть, которая отвечает за осознание, не может добраться до этой информации.

Если вы чувствуете тревогу, определенно следует попробовать технику выявления скрытых эмоций. Она состоит из двух шагов:

- 1. Детективное расследование.** Это — самая трудная часть. Вы должны перевоплотиться в сыщика, чтобы все обдумать и попытаться выяснить, кто или что вас беспокоит на самом деле. Вытащить эту проблему на уровень сознания может быть чрезвычайно сложно. Вы можете говорить себе, что у вас нет никаких проблем, за исключением самой тревоги. Но рано или поздно проблема все-таки выявляется. Обычно она доставляет вам беспокойство здесь и сейчас, а не похоронена в далеком прошлом. К тому же практически всегда это будет что-то достаточно очевидное, например ненависть к работе, друг, который вас расстраивает, или желание изменить что-то в своей жизни. Обычно это не является какой-то глубокой и сложной психологической проблемой, как, например, эдипов комплекс.
- 2. Разрешение.** Когда вы определите проблему, которая причиняет беспокойство, вы должны будете выразить свои чувства и предпринять какие-то шаги. Когда вы разрешите проблему, ваша тревога снизится или полностью исчезнет.

С течением времени у вас будет все лучше получаться понимать, как вы на самом деле себя чувствуете, но у вас по-прежнему может оставаться привычка скрывать свои чувства, когда вы расстроены. Тогда вы снова испытаете тревогу. Но когда вы осознаете, что происходит на самом деле, ваша тревога станет скорее преимуществом, чем обузой. Это действительно просто сигнал, при помощи которого ваше тело говорит вам: «Эй, ты чем-то расстроен. Разберись с этим».

Теперь я хочу, чтобы вы сами побыли психотерапевтом и использовали технику выявления скрытых эмоций, чтобы помочь трем пациентам, которые страдают от тревоги. Хотя вы можете очень сильно отличаться от этих пациентов, это упражнение упростит вам применение этой эффективной техники, которая позволяет преодолеть страхи, доставляющие вам беспокойство.

Помните, что техника выявления скрытых эмоций включает два шага:

1. Определить проблему или чувство, которые причиняют беспокойство.
2. Выразить свои чувства и предпринять конкретные шаги для решения проблемы.

Женщина, которая думала, что сейчас умрет

Мы начнем с пациента, которого вы уже знаете. Возможно, вы помните Терри, которая внезапно излечилась после многих лет отчаянных панических атак и депрессии, когда выполняла прыжки на месте во время панической атаки в моем офисе. И хотя она полностью выздоровела, мне было интересно, почему у нее изначально возникла эта проблема, так что я спросил о первой панической атаке, которая произошла с ней десятью годами раньше. Что происходило в ее жизни в то время?

Терри рассказала, что они с мужем только что приехали на Ямайку, чтобы провести отпуск, в котором они оба очень нуждались. Они мечтали об этой поездке долгое время и копили деньги почти целый год. Родители Терри согласились присмотреть за детьми во время их отъезда, чтобы супруги смогли как следует расслабиться и отдохнуть.

Терри с мужем были так воодушевлены по поводу предстоящего отпуска, что они пригласили еще одну пару присоединиться к ним. После того как они приземлились на Ямайке, они запрыгнули в такси и направились к отелю. По пути Терри начала болтать с попутчицей о планах на отпуск. И та сказала, как благодарна Терри и ее мужу за то, что они так великодушно согласились оплатить весь их отпуск, включая билеты на самолет, еду, отель, такси и даже чаевые. Это чрезвычайно шокировало Терри, потому что они с мужем вовсе не были состоятельными и никогда не предлагали оплачивать расходы другой паре.

Конечно, Терри была исключительно «милым» человеком и не хотела никого расстраивать, поэтому ничего не сказала. Вместо этого она начала тяжело дышать. Вскоре она почувствовала головокружение из-за гипервентиляции, у нее перехватило дыхание и появилась боль в груди. Терри начала паниковать и выпалила: «Думаю, я сейчас умру!»

Водитель такси тут же отвез их в отделение скорой помощи, где ей подключили кислород. Естественно, это было худшее, что можно было сделать, потому что у Терри и так было слишком много кислорода в крови

из-за ее учащенного дыхания. Ее симптомы ухудшились, и доктор посоветовал Терри вернуться в США, чтобы ей смогли оказать помощь в крупном медицинском центре.

Водитель такси отвез их обратно в аэропорт, и они все сели на обратный самолет в США. К тому моменту, как они приехали в отделение скорой помощи, паническая атака у Терри давно прошла, но отпуск уже был испорчен. Теперь панические атаки стали происходить у нее почти каждую неделю, и она ходила от одного доктора к другому в поисках нужного лечения. Вскоре она начала испытывать отчаяние и депрессию, потому что ужасающие приступы все учащались, и никто, казалось, не знал, как ей помочь.

Теперь я хочу, чтобы вы использовали технику выявления скрытых эмоций. Подумайте о том, что происходило в такси в тот момент, когда у Терри случилась первая паническая атака. Что ее симптомы пытались сообщить другой женщине? Как вы думаете, что чувствовала Терри? Даже если ничего не приходит вам на ум, я хочу, чтобы вы попробовали догадаться. Запишите свои мысли. Когда вы закончите, я поделюсь с вами своими.

Ответ

Терри была чрезвычайно расстроена, когда узнала, что другая пара рассчитывала, что она и ее муж оплатят весь их отпуск. Однако она не выразила этих чувств и даже не осознала, как она себя чувствовала, потому что была слишком «хорошей». Однако симптомы говорили за нее. Косвенным образом Терри пыталась сказать: «Я не буду платить!» А также она говорила: «Мне от тебя плохо!» и «Ты испортила мой отпуск, поэтому я испорчу твой!» Но, приняв на себя роль больной, она могла выйти из ситуации бесконфликтно, чтобы никто не мог на нее сердиться. В конце концов, все выглядело так, как будто она была на грани смерти.

Вы видите, какой изобретательной может быть наша тревога! Симптомы Терри оказали мощный и незамедлительный эффект на людей, которые ее расстроили. Означает ли это, что она была пассивно-агрессивной и всеми манипулировала? Вовсе нет. Если вы склонны к тревоге, вы часто не осознаете, что испытываете, так что чувство, которое вы пытаетесь игнорировать, так или иначе выходит наружу и проявляется

в форме тревоги. Некоторые люди начинают беспокоиться, когда они расстроены. У других возникают фобии. У третьих, как у Терри, случаются панические атаки. У некоторых проявляются обсессивно-компульсивные симптомы. Ученые пока не знают, почему мозг выбирает ту или иную форму тревоги. Когда вы начинаете тревожиться, вы можете настолько заикнуться на странных и пугающих симптомах, которые вы чувствуете, что полностью теряете связь с проблемой, которая вас изначально беспокоила.

Терри сказала, что эта интерпретация однозначно кажется ей разумной. Она добавила, что, оглядываясь назад, понимает, что негативные чувства, вероятно, запускали практически все ее панические атаки за последние десять лет. Ее приступы часто случались именно тогда, когда у нее происходил конфликт или спор с кем-то, например с детьми. Она очень любила своих детей, но иногда они вели себя плохо и попадали в неприятности. Терри обычно пыталась вразумить их, а не проявлять строгость. Затем они продолжали вести себя плохо, и тогда у Терри начиналась одышка, которая запускала паническую атаку. Это позволяло ей передать сообщение своим детям: «Ты убиваешь свою бедную мать своим плохим поведением. Лучше прекрати сейчас же!»

Тревога практически никогда не приходит неожиданно, хотя всегда именно так и кажется. Обычно существует некая проблема или конфликт, которых вы избегаете, но вы не осознаете этого, потому что у вас отменно получается автоматически вытеснять свои негативные чувства из сознания.

Женщина, которая не могла перестать беспокоиться

Марси, 71-летней женщина из Флориды, страдала от хронического беспокойства более 50 лет. Ни одно лечение, которое ей было назначено докторами, не смогло ей помочь. Она с мужем обратилась ко мне в клинику в Филадельфии, чтобы принять участие в нашей интенсивной терапевтической программе, которая длилась несколько недель.

Хотя предмет беспокойства Марси менялся от раза к разу, сама модель компульсивного беспокойства всегда была одинаковой. Когда она беспокоилась о чем-либо, она просто не могла остановиться. Недавно она

беспокоилась о двух своих сыновьях, Тиме и Фредди. Оба сына были разведены, недавно снова женились и переехали в Калифорнию. Они очень хотели пойти в поход, и каждый раз, когда Марси видела телевизионные репортажи о грязевых селях или землетрясении в Калифорнии, она начинала беспокоиться. Иногда она представляла, как они попадают в ужасные происшествия или землетрясения во время похода на природу. Она представляла, как их придавило булыжниками, их ноги раздробило тяжелыми камнями, они кричат от боли и медленно умирают от потери крови.

Марси также беспокоилась по поводу Ральфа, своего 78-летнего мужа. Он играл в теннис каждый день, и доктор недавно выписал справку, что он абсолютно здоров. Тем не менее Марси постоянно беспокоилась о муже, сама не зная почему. Например, готовя ужин однажды вечером, женщина представляла, как он внезапно падает на пол от сердечного приступа, а она звонит в 911, стоя на коленях рядом с ним и делая ему непрямой массаж сердца в отчаянной попытке снова заставить его биться, по мере того как Ральф теряет сознание и умирает. Эти фантазии всплывали в ее уме совершенно неожиданно в течение всего дня.

Почему это происходило? Когда вы используете технику выявления скрытых эмоций, вы пытаетесь определить некое чувство или конфликт, который стремитесь скрыть. Есть ли у вас какие-то предположения по поводу беспокойства Марси? Почему она постоянно представляла, что ее муж и сыновья умирают? Что запускало ее страхи? Что происходит за кулисами ее жизни?

Помните о том, что именно у «хороших» людей обычно возникают проблемы с тревогой. Что сообщают симптомы Марси о том, что она чувствует? Снова примерьте на себя роль детектива и ищите улики. Вот несколько подсказок:

- Скрытые проблемы или чувства — это всегда то, что происходит здесь и сейчас. Это не конфликт, который похоронен в далеком прошлом.
- Скрытая проблема невероятно очевидна. Она так же неуловима, как слон, стоящий прямо рядом с вами, которого вы не замечаете.
- Эта проблема не загадка вроде эдипова комплекса или экзистенциальных поисков смысла жизни. Это распространенная проблема, которая может быть близка каждому.

- Тревога обычно является символическим отражением конфликта или проблемы, которая доставляет вам беспокойство. Это способ, которым сознание пытается косвенным образом рассказать о подавленных чувствах.

Тревога в действительности очень похожа на сон наяву. Люди, которые много тревожатся, подобны художникам и поэтам, которые выражают свои чувства непрямо, при помощи образов и метафор. Помните Алисию, у которой возникала паника и приступы тошноты каждый раз, когда начальник проходил мимо ее рабочего стола? Ее симптомы были просто способом сказать: «Я не хочу больше здесь работать». Но она была слишком «хорошей», чтобы признать, что она мечтает уволиться. Она не хотела задеть чувства ее начальника, так что она «показывала» ему, что чувствовала, посредством своих симптомов.

О чем говорят нам страхи Марси? Что беспокоит ее? Запишите ваши идеи ниже. Если у вас возникнут трудности, просто сделайте попытку угадать. Пожалуйста, не продолжайте чтение, пока не запишете хотя бы одно предположение.

Ответ

Возможно, вы предположили, что Марси боялась остаться одна или что ее все покинут, потому что она представляла, как муж и сыновья умирают. Это отличная попытка, но немного неточная. Вы можете сделать несколько ошибочных догадок, используя технику выявления скрытых эмоций, и это нормально. Когда я работаю с пациентами, я спрашиваю: «Может быть, дело в этом?» или «Возможно, дело в том?». Обычно мои попытки неверны, но рано или поздно пациенты вдруг вспоминают, что их беспокоит, и затем мы видим причину их тревоги с совершенно иной перспективы. Когда вы думаете о том, что запускает вашу собственную тревогу, вы, вероятно, также не сразу попадаете в яблочко. Но если вы будете продолжать поиски, скрытые проблемы или чувства обычно все-таки откроются вам.

В том случае, если вы все еще не уверены в том, что беспокоит Марси, вот несколько подсказок. Задайте себе следующие вопросы:

- Что происходит с мужем и сыновьями Марси в ее фантазиях?

- Кто создает эти фантазии?
- Что эти фантазии сообщают нам о чувствах Марси? Какие чувства могут запускать такого рода фантазии?

Обратите внимание, что в воображении Марси ее сыновья умирают медленно и в мучениях. Таким образом, Марси их каждый раз убивает. Какое чувство она может таить? Если вы выдвинули предположение, что она испытывает какой-то скрытый гнев по отношению к сыновьям, вы получаете награду Зигмунда Фрейда!

Я познакомился с Марси в тот же день, когда они с мужем приехали в Филадельфию. Когда она описала свое беспокойство по поводу мужа и сыновей, я спросил, может ли она испытывать по отношению к ним какие-то негативные чувства, которые она никогда не выражала. Я подчеркнул, что она каждый день убивает их в своем воображении, и поинтересовался, может ли она чувствовать раздражение или гнев по отношению к ним.

Марси объяснила, что искренне любит своих сыновей, но призналась, что ей не нравятся их новые жены. Однако она не хотела показаться злобной ведьмой или сварливой свекровью, поэтому просто задвинула подальше свои чувства и притворялась, что все идеально. Но эти чувства съедали ее изнутри.

Я спросил, испытывает ли она чувство гнева по отношению к мужу, поскольку она также убивала его в воображении. Случались ли у них в последнее время размолвки или ссоры? Марси сказала мне, что они с мужем никогда не спорили и не ссорились. Они даже не сказали друг другу ни одного грубого слова за более чем 50 лет брака.

Я не верил своим ушам и сказал: «Позвольте уточнить, вы имеете в виду, что никогда не чувствовали ни раздражения, ни гнева по отношению к своему мужу?»

Марси ответила: «Доктор, я этого не говорила. Я сказала, что мы никогда не ссорились и не говорили друг другу грубых слов. Я не говорила, что никогда не расстраивалась из-за него!» Затем она рассказала, что, когда была маленькой, она никогда не видела, чтобы ее родители не соглашались друг с другом по поводу чего-либо, и они научили ее, что люди, которые действительно любят друг друга, никогда не должны ссориться или спорить. Марси призналась, что часто

чувствовала раздражение в отношении своего мужа, но не думала, что должна выражать свои чувства, поэтому задвигала их подальше.

Однако гнев — это такое чувство, которое всегда требует выражения тем или иным образом. Вы можете попытаться проигнорировать его, но он косвенным образом все равно находит выход. Гнев Марси был замаскирован под постоянное беспокойство о том, что ее сыновья и муж погибнут. Но в ее воображении их смерть всегда случалась в результате какого-то события, неподвластного ее контролю, такого как землетрясение или сердечный приступ. Таким образом, Марси могла убить их, но остаться в роли невинной любящей жены и матери. Не так уж сложно заметить, что именно она создает эти фантазии и совершает убийство!

Установить скрытую причину вашей тревоги очень важно, но обычно одного понимания недостаточно для исцеления. Чтобы почувствовать себя лучше, вам нужно выразить свои чувства или разрешить проблему, которая вас беспокоит. Мы с Марси обсудили, как она может выразить свои чувства тактично и доброжелательно, чтобы быть более открытой и честной со своими сыновьями и мужем, но при этом не звучать враждебно или критично и не отгораживаться от них. Мы попрактиковались в этих навыках, используя ролевую игру, и Марси отлично справилась.

После нашей встречи она вернулась в свой гостиничный номер, решила позвонить обоим сыновьям и рассказать, что она чувствует. Она сказала, что это был лучший разговор, который у них когда-либо был, и ее беспокойство за них исчезло.

На следующее утро Марси пришла на сессию со своим мужем и спросила, сможет ли он присоединиться. Она сказала, что, вероятно, им не помешает тренинг общения друг с другом. Я использовал метод терапии супружеских пар под названием «Одноминутная практика». Это упражнение помогает парам выразить негативные чувства и выслушать друг друга с любовью, без попыток обороняться. Марси и ее мужу понравилось это упражнение. Вскоре они смогли рассказать друг другу об очень глубоких чувствах, которыми они никогда не делились друг с другом. Они плакали и обнимались, рассказывая, что чувствовали себя ближе друг к другу, чем когда-либо. В конце сессии Марси сказала, что все ее беспокойство исчезло и она чувствует себя абсолютно свободной от тревоги впервые за более чем 50 лет.

Я рассказал Марси, что у меня для нее есть хорошая новость: она наконец исцелилась от своего хронического беспокойства. Есть и еще более хорошая новость — ее беспокойство, вероятно, будет возвращаться снова и снова до конца ее жизни. Почему эта новость еще лучше? Что произойдет, когда Марси снова начнет волноваться? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить читать.

Ответ

Большинство людей думают, что тревога — это плохо. Но у меня противоположная точка зрения. Никто не может быть счастливым постоянно. У всех бывают моменты, когда сердце разбито или одолевает разочарование. Рано или поздно Марси снова расстроится из-за чего-то, и, когда это произойдет, вероятно, она снова спрячет свои чувства подальше и начнет беспокоиться. И хотя она, вероятно, уже гораздо лучше умеет распознавать и выражать негативные чувства, такие как гнев, женщина, возможно, так никогда и не научится отслеживать их в момент появления. Для некоторых людей привычка глубоко скрывать негативные чувства является автоматической. Это происходит до того, как они понимают, что с ними происходит.

Но Марси больше не следует об этом беспокоиться. Почему? Потому что каждый раз, когда она начнет волноваться, это будет лишь означать, что ее тело хочет сообщить, что она расстроена или злится на кого-то. Когда она установит изначальную проблему и сможет выразить свои чувства, ее беспокойство снова исчезнет. Если смотреть с этой точки зрения, беспокойство Марси является скорее преимуществом, потому что ее тревога — это сигнал, что есть некая проблема, с которой нужно справиться.

Техника выявления скрытых эмоций может казаться простой, но она может вызывать большие трудности. Не всегда легко настроиться на проблему или чувство, которые доставляют вам беспокойство. Обычно требуется достаточно большое упорство, прежде чем проблема, которую вы скрываете, достигнет вашего сознания. Тем временем вы можете думать, что эта техника не для вас. Не закрывайте глаза на происходящее и думайте о людях, с которыми вы общаетесь, и делах, которыми занимаетесь. Спросите себя: «Беспокоит ли меня что-то такое, что я

игнорировал все это время? Злюсь ли я на кого-то? Расстраиваюсь ли по какому-то поводу?»

Рано или поздно скрытые чувства или проблемы всплывают на поверхность. Когда это происходит, вы можете взглянуть на вашу тревогу совершенно по-другому, и у вас будет новый мощный инструмент, чтобы ее победить.

Патологоанатом, который боялся трупов

Теперь, когда вы потренировались в технике выявления скрытых эмоций на двух пациентах, я предложу вам несколько более трудный случай. Однажды я лечил аспиранта-патологоанатома по имени Кори, который обратился за помощью по поводу обсессивно-компульсивного расстройства, проблемы, которая беспокоила его с детства. Недавно симптомы обострились, и это угрожало его карьере. Кори рассказал, что во время вскрытия несколько недель назад небольшая частичка позвоночника трупа откололась и отлетела ему прямо в глаз. Он быстро ее удалил, травмы глаза не было, но он забеспокоился, что подцепил болезнь Крейтцфельдта–Якоба, ужасную инфекционную форму слабоумия. Это человеческая разновидность коровьего бешенства, и все, кто заражается ею, умирают в течение шести недель.

Рассудком Кори понимал, что мужчина, которого он вскрывал, умер от сердечного приступа и у него не было болезни Крейтцфельдта–Якоба. Тем не менее его переполняла тревога, и у него развилась фобия заражения вместе с компульсивной медлительностью. Мужчина начал надевать два халата и две пары перчаток перед каждым вскрытием и очень тщательно убеждался, что ни один участок его тела не оголен. Он даже начал носить шлем космонавта для защиты лица! Перед каждым вскрытием ему требовалось более часа, чтобы одеться.

Кори также начал тратить все больше времени на вскрытие, чтобы сделать все «как надо». Очень скоро он замедлился до скорости улитки и не мог закончить ни одно из своих вскрытий даже после многих часов и интенсивных усилий. Частично вскрытые тела начали скапливаться в морге, и другой аспирант-патологоанатом начал жаловаться, что не может производить свои вскрытия, потому что в морге не хватает места.

Когда я спросил Кори, беспокоит ли его что-то, он настаивал, что все прекрасно. Он объяснил, что счастлив в браке и отлично ладит со всеми в группе. К тому же он сказал, что знал с детства, что будет патологоанатомом. По заверениям Кори, все в его жизни замечательно, кроме его тревоги, но он был обеспокоен, что может вылететь с учебы, если как-то не исправит ситуацию.

Симптомы Кори могут казаться странными, но это — классический случай ОКР. Теперь настало время для нашего детективного расследования. Беспокоит ли что-то Кори? Скрывает ли он что-то? Верите ли вы ему, когда он говорит, что в его жизни нет никаких проблем? Или он пытается этим что-то нам сказать? Какое скрытое чувство или проблема может досаждать Кори? Подумайте хорошо и запишите ваши догадки.

Ответ

Конечно, только сам Кори способен сказать наверняка, что с ним происходит. Мы только можем сделать догадки, исходя из своих знаний. Но если вы все еще не знаете, как подступиться, задайте себе следующие вопросы:

- Нравится ли Кори его работа? Действительно ли он испытывает позитивные чувства по отношению к другим аспирантам?
- Как влияют на них его обсессивно-компульсивные симптомы?

Мы с Кори применили несколько техник КПТ, которые принесли лишь частичный результат. После пяти или шести сессий его тревога снизилась примерно на 50%, но он по-прежнему испытывал трудности. Каждый раз, когда мы встречались, я спрашивал его, есть ли у него проблемы, о которых он мне не рассказал. Доставляет ли ему что-то беспокойство? Он всегда утверждал, что все прекрасно, за исключением его ОКР.

В начале восьмой сессии дело приняло неожиданный оборот. Кори принес рекламу из местной медицинской газеты. Больнице неподалеку, ведущей обучающие программы, требовался аспирант в приемную скорой помощи, который может приступить к работе через несколько месяцев. Кори был очень воодушевлен.

Я спросил Кори: «Почему ты так реагируешь? Ты говорил, что всегда хотел быть патологоанатомом».

Он ответил: «Нет, это мой *отец*, всегда хотел, чтобы я был патологоанатомом. Если хотите знать правду, я *ненавижу* патологоанатомию. Я всегда хотел работать в скорой помощи».

Затем Кори рассказал еще кое-что. Он иудей, но работал в больнице, где персонал состоял из ортодоксальных христиан. Кори стал замечать в их поведении некоторые проявления антисемитизма. Например, иногда казалось, что именно ему всегда ставили неудобные дежурства и смены, но Кори всегда был очень вежлив, чтобы его коллеги и супервизор не сердились на него и не вешали ярлык нытика.

Внезапно симптомам Кори нашлось идеальное объяснение. Его фобия заражения и обсессивная медлительность были лишь способом сказать: «Терпеть не могу потрошить эти трупы. Я не хочу провести остаток жизни, делая это!» В то же самое время он делал жизнь всех остальных аспирантов невыносимой и косвенно отыгрывался на них, играя роль невинной жертвы ОКР.

Конечно, Кори придется выразить свои чувства, которые он скрывал, и сделать что-нибудь с проблемами, которые доставляют ему беспокойство. После сессии он отправился в больницу, которая разместила объявление, и подал заявление на эту позицию. У него были прекрасные рекомендации, и руководитель программы тут же его принял. Затем он отправился обратно в свою больницу и встретился с заведующим ординатурой. Кори рассказал, что он уйдет в конце июня, потому что решил: патологоанатомия — не для него. Он также выразил беспокойство по поводу религиозной предвзятости, с которой он столкнулся. После этого разговора по душам Кори почувствовал облегчение.

Когда я увидел Кори на следующей неделе, он торжествовал. Он рассказал, что страх заражения исчез и что он завершил вскрытие всех своих трупов. На самом деле он сказал, что способен делать вскрытие быстрее, чем любой другой аспирант их группы. Он был взволнован по поводу своих новых карьерных планов и чувствовал себя готовым прекратить терапию.

Я очень люблю технику выявления скрытых эмоций не только потому, что это мощный инструмент лечения, но и потому, что техника делает тревогу понятной, и она больше не кажется чем-то странным или загадочным. Тревога не возникает из ниоткуда. Она образуется в ходе взаимодействия с другими людьми. В действительности страх, прячущийся

за большинством случаев тревоги, — это страх своих собственных истинных эмоций и чувств. Когда вы достигаете успеха, используя эту технику, вы не только можете преодолеть свою тревогу, но и достичь более глубокого понимания того, кто вы такой и что означает быть человеком.

Часть V

Как выбрать технику, которая вам поможет

Глава 22

Круг выздоровления

Потерпите неудачу как можно раньше

В предыдущих главах вы узнали о когнитивных, экспозиционных техниках, а также о технике выявления скрытых эмоций. Эти техники помогут вам опровергнуть негативные мысли, которые запускают тревогу и депрессию. Посмотрите на полный список этих инструментов, «40 способов справиться со страхами», ниже. Такое количество способов может одновременно и вдохновлять, и смущать. Как выяснить, какая из этих техник окажется эффективна именно для вас?

Ответ на этот вопрос не обязательно должен быть однозначным. Можно решить, что некоторые техники отлично справляются с хроническим беспокойством, а другие помогут с чувством неполноценности, фобиями, застенчивостью, паническими атаками или обсессивно-компульсивным расстройством. Хотя, безусловно, в этой идее есть доля правды, все не совсем так. Та техника, которая вам нужна, практически всегда обнаруживается неожиданно.

Например, в главе 11 вы прочитали, как женщина по имени Джун вылечилась от панических атак и агорафобии, от которых страдала в течение 53 лет, когда мы использовали экспериментальную технику. Когда Джун обнаружила, что не может заставить себя сойти с ума, как бы сильно она ни старалась, ее паника наконец отступила. До этого я пытался использовать более десяти техник, которые не дали никакого эффекта.

Если бы я знал, что именно экспериментальная техника работает для Джун, я бы применил ее в самом начале. Однако очень сложно что-либо предсказать, поскольку два человека с одним типом тревоги часто могут среагировать на совершенно разные техники. В этой главе я собираюсь показать вам, как найти ту технику, которая работает для вас. Всегда начинайте с заполнения журнала настроения. Помните ли вы пять шагов,

которые для этого нужны? Давайте посмотрим, сможете ли вы перечислить их, прежде чем заглянете в ответ:

Шаг 1. _____

Шаг 2. _____

Шаг 3. _____

Шаг 4. _____

Шаг 5. _____

Ответ

Следуйте этим пяти шагам:

Шаг 1. Опишите событие, которое вас расстроило. Это может быть любой момент, когда вы почувствовали, что расстроились.

Шаг 2. Обведите негативные чувства и оцените их по шкале от 0 (не проявляется) до 100% (крайне сильно).

Шаг 3. Запишите негативные мысли и укажите, насколько сильно вы уверены в каждой из них, от 0 до 100%.

Шаг 4. Определите искажения для каждой негативной мысли.

Шаг 5. Замените ваши негативные мысли на более позитивные и реалистичные. Укажите, насколько сильно вы в них верите, от 0 до 100%. Теперь заново оцените вашу уверенность в негативной мысли.

40 способов справиться со страхами

Когнитивная модель	Мотивационные техники
Техники выявления убеждений 1. Техника падающей стрелы 2. Техника «Что, если» Техника, основанная на сострадании 3. Техника двойных стандартов Техники, основанные на истине 4. Изучение доказательств 5. Техника эксперимента 6. Техника опроса 7. Реатрибуция Семантические техники 8. Семантический метод 9. Определимся с терминами 10. Будь конкретнее Техники, основанные на логике 11. Мышление в оттенках серого 12. Процесс vs результат Количественные техники 13. Самонаблюдение 14. Перерывы на беспокойство Техники, основанные на юморе 15. Противостыдные упражнения* 16. Парадоксальное преувеличение 17. Комедийная визуализация Ролевая техника** 18. Озвучивание голосов Духовная техника 19. Парадокс принятия	20. Анализ преимуществ и недостатков (АПН) 21. Парадоксальный АПН 22. Адвокат дьявола Техники работы с прокрастинацией 23. Бланк предполагаемого удовольствия 24. Маленькие шаги к большим победам 25. Листок антипрокрастинации 26. Список проблем и решений Экспозиционная модель Классическая экспозиция 27. Последовательное приближение 28. Погружение 29. Предотвращение тревожной реакции 30. Отвлечение внимания Когнитивная экспозиция 31. Когнитивное погружение 32. Замена образов 33. Переписывание воспоминаний 34. Самый сильный страх Межличностная экспозиция 35. Практика «Улыбнись и поздоровайся» 36. Тренинг флирта 37. Практика отвержения 38. Самораскрытие 39. Техника Дэвида Леттермана Модель скрытых эмоций 40. Техника выявления скрытых эмоций

* Эту технику также можно отнести к техникам межличностной экспозиции.

** Есть и другие техники, которые можно эффективно применить в роле-

вом формате: техника двойных стандартов, парадокс принятия, «Адвокат дьявола», «Самый сильный страх», тренинг флирта и техника Дэвида Леттермана.

Пятый шаг — самый важный, потому что именно на этом этапе вы побеждаете свои страхи. Однако он в то же время и самый трудный, потому что вы уверены в правомерности ваших негативных мыслей. Опровергнуть чужие негативные мысли легко, гораздо труднее увидеть, что вы сами себя дурачите.

После того как вы выполните первые четыре шага, выберите одну негативную мысль, над которой вы хотели бы поработать в первую очередь, и запишите ее в центре круга выздоровления, бланк которого приведен [далее](#). Центр круга представляет собой ловушку мышления, в которой вы находитесь. Пока вы верите в мысль, записанную в центре круга, вы будете испытывать тревогу и депрессию. Как вы видите, от центрального элемента отходят 16 стрелок, ведущих к прямоугольным рамкам. Каждая стрелка — это способ выхода из ловушки и опровержения мысли, которая расстраивает вас.

Выберите несколько техник из списка «40 способов справиться со страхами» и запишите их названия в прямоугольных рамках, которые образуют круг выздоровления. Предпочтительно перечислить по меньшей мере 10–15 техник, потому что мы не знаем, какая из них окажется самой эффективной для вас. Чем больше техник вы перечислите, тем больше у вас будет «патронов», которые помогут вам опровергнуть негативную мысль в центре круга.

Как узнать, какие техники следует указать в рамках? Просто пройдитесь по справочному списку [«40 способов справиться со страхами»](#). Этот список включает краткие описания техник, и он сильно облегчит вам задачу. Если какая-то из техник кажется вам перспективной, запишите ее название в рамку. Мы подробнее обсудим эту тему далее в этой главе.

На данный момент не слишком беспокойтесь по поводу техник, которые вы выбираете, или того, какой эффект окажет каждая из них. Просто выберите несколько техник. Если негативная мысль, указанная в центре вашего круга выздоровления, вызывает у вас чувство тревоги, убедитесь, что вы включили в свой список техники из трех категорий: когнитивные техники, техники экспозиции и техника выявления скрытой эмоции. Получится неплохое сочетание, если включить от 12 до 15

когнитивных техник, 2–3 экспозиционные и технику выявления скрытой эмоции.

Когда вы перечислите по меньшей мере 15 техник в вашем круге выздоровления, вы можете попробовать применить по одной технике за раз, пока не найдете ту, которая окажется эффективной для вас. Если одна техника не поможет, переходите к следующей из вашего круга выздоровления. Ваша цель — потерпеть неудачу как можно быстрее, чтобы скорее найти ту технику, которая сработает.

Почему важно перепробовать так много техник? Потому что большинство способов, которые вы примените, не принесут результата, но это не проблема, потому что вам доступны множество других техник. Если вы поймете это до того, как начнете работать над негативной мыслью, вас не постигнет разочарование, когда техника не сработает. В среднем вам придется опробовать по меньшей мере от 10 до 15 техник, прежде чем вы найдете ту, которая поможет опровергнуть ваши негативные мысли. Вот, почему работа с кругом выздоровления так важна. У вас будут под рукой все инструменты, которые вам понадобятся, чтобы справиться практически с любым негативным чувством, включая депрессию, тревогу и гнев.

Мне бы очень хотелось сообщить вам, что существует лишь одна невероятная техника, которая подходит для всех и эффективна в случае любых негативных эмоций. Это бы сильно упростило жизнь. Тот, кто хочет прорекламировать свой товар, всегда старается продать идею, что существует одна простая техника, которая исцелит нас от всех болезней. Сначала нам рассказывают, что аэробные упражнения, например пробежка, и есть лекарство от всех бед. Потом мы слышим, что медитация и осознанность — лучший антидот от стресса. Десятилетиями таким средством являлся психоанализ. Еще раньше был зверобой. Но панацеи не существует. И она никогда не появится. Круг выздоровления демонстрирует совсем другой подход. Вы создаете мощную программу лечения, индивидуально подобранную под конкретно ваши проблемы.

Посмотрим, как это работает. Возможно, вы помните стеснительного Джейсона, который стоял в очереди в супермаркете и думал о привлекательной девушке за кассой. Несмотря на то, что она, казалось, улыбалась ему, он слишком сильно беспокоился, чтобы улыбнуться в ответ

или даже посмотреть на нее. Вот одна из его негативных мыслей: «Я бесхарактерный».

Эта мысль вызывает у Джейсона такую тревогу и неуверенность, что он, вероятно, проиграет гонку еще до того, как вступит в нее. Если он действительно верит в то, что у него нет характера, он будет чувствовать себя неуклюжим, зависимым и неуверенным, если попытается заговорить с понравившейся девушкой. Это оттолкнет ее, и тогда он сделает вывод, что у него действительно нет характера.

Негативная мысль Джейсона не является особенно реалистичной. На самом деле он харизматичный, умный, энергичный и творческий. А еще у него прекрасное чувство юмора. Какие искажения он допускает, думая «Я бесхарактерный»? Отметьте галочкой все искажения, которые вы сможете найти, в таблице ниже. Определение искажений вы сможете найти [в главе 6](#), если у вас возникнет необходимость.

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные заключения ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Мы с Джейсоном нашли все 10 искажений в его мысли «Я бесхарактерный».

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Джейсон думает, что у него может быть либо яркий характер, либо вовсе никакого. Это не очень реалистично, потому что нет ни одного человека, подходящего под одну из этих крайностей. Иногда мы расслаблены и расположены к общению. В другие моменты мы чувствуем себя напряженными и неловкими. Большую часть времени наше состояние — где-то посередине.
2. Сверхобобщение	✓	Джейсон переносит на всю свою личность в целом то, что происходит в одной ситуации. Чувствуя себя неловким и замкнутым в очереди в супермаркете, он делает вывод, что, вероятно, у него нет характера.
3. Негативный фильтр	✓	Джейсон всегда сосредоточен только на тех ситуациях, когда он беспокоится и замыкается на себе в процессе общения, и забывает о тех ситуациях, когда он чувствовал себя расслабленным и общительным.
4. Обесценивание положительного	✓	Джейсон недооценивает свои положительные черты. На самом деле он довольно привлекателен и умен, и у него нет объективных причин думать, что он будет выглядеть дураком или что ему откажут, если он будет флиртовать с тем, кто ему нравится. Он также недооценивает тот факт, что девушка за кассой, похоже, ему улыбнулась.
5. Поспешные заключения ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓	Джейсон предполагает, что девушка-кассир подумает, что у него нет характера, но у него нет никаких доказательств этому.
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Джейсон преуменьшает тот факт, что он может быть очень харизматичным и приятным в общении, когда он расслаблен.

Искажение	(✓)	Объяснение
7. Эмоциональное обоснование	✓	Он <i>чувствует</i> , что он бесхарактерный, так что делает вывод, что он и правда скучный и никудышный.
8. Императивы	✓	Джейсон думает, что у него должен быть яркий и общительный характер. Он постоянно сравнивает себя с каким-то идеальным «я» и с другими людьми, полагая, что он <i>должен</i> быть именно таким.
9. Ярлыки	✓	Вместо того чтобы говорить себе, что стесняться и чувствовать себя неловко совершенно нормально, Джейсон говорит себе, что он бесхарактерный. Он вешает на себя деструктивный ярлык.
10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	✓	Джейсон критикует себя, потому что стесняется и волнуется.

Я спросил Джейсона, есть ли у него другая, более позитивная и реалистичная мысль о самом себе. Он ответил, что мог бы сказать: «У меня отличный характер». Я попросил его записать это в колонке позитивных мыслей журнала настроения и указать, насколько он в это верит. Как вы видите в колонке «% убежденности», он поверил в эту мысль только на 20%, потому что знал, что испытывает дискомфорт в компании с девушками и ему не хватает опыта, чтобы заговорить с ними. Его позитивная мысль не соответствовала необходимому условию эмоционального изменения, поскольку она не была на 100% истинной. Как вы видите в колонке «% после заполнения», Джейсон все еще верил в свою негативную мысль на 100%.

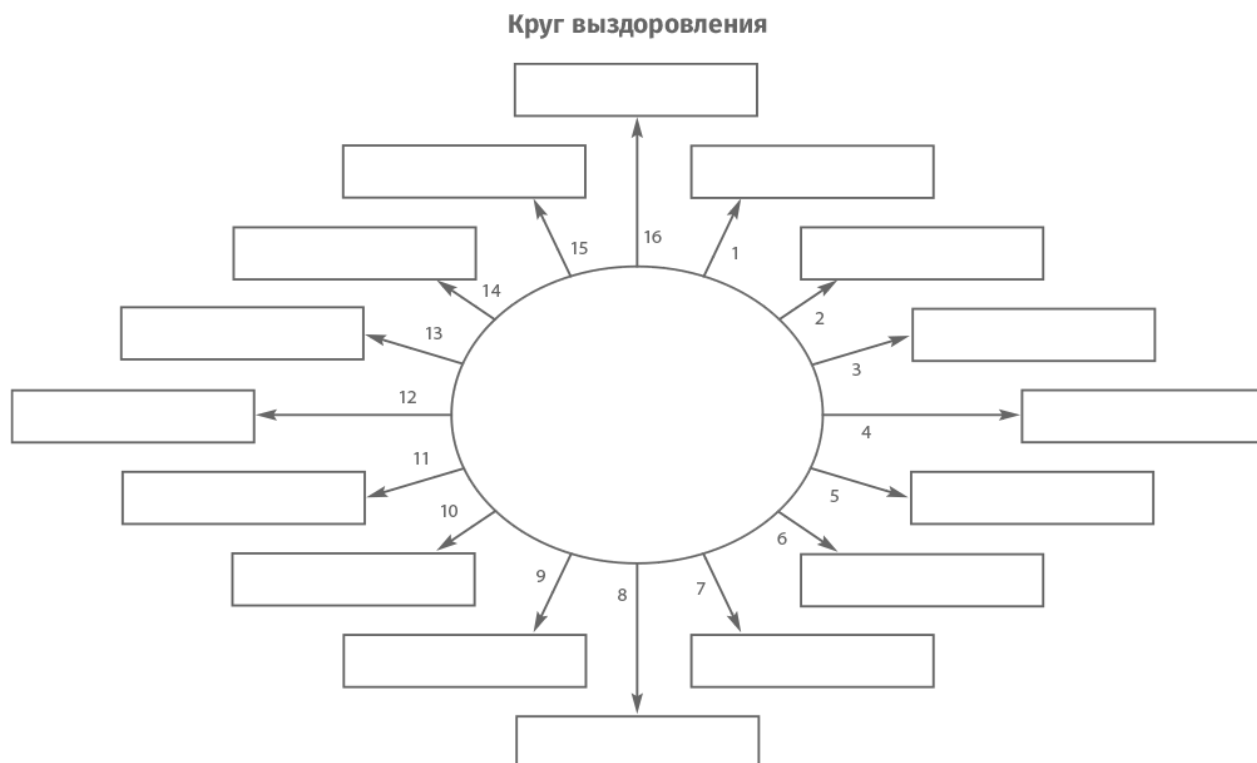
Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
7. Я бесхарактерный	100%	100%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	7. У меня отличный характер	20%

Здесь мы и приступаем к работе с кругом выздоровления. Джейсон не смог сам опровергнуть свою негативную мысль, так что нам понадобилось применить другие техники. Запишите негативную мысль Джейсона в центре круга выздоровления. Посмотрим, сможете ли вы перечислить хотя бы 15 техник, которые могли бы помочь ему опровергнуть эту мысль. Вы можете обратиться к списку «40 способов справиться со страхами» или к списку с короткими описаниями техник в конце этой главы. В каждой прямоугольной рамке запишите название одной техники. Когда вы закончите, прочитайте ниже, какие техники выбрали мы с Джейсоном.

Ответ

Ниже вы видите круг выздоровления, который заполнили мы с Джейсоном. Не беспокойтесь, если ваш список окажется другим. Если вы выберете хотя бы 15 техник, это уже будет означать, что вы справились.

Техника изучения доказательств была первой. Я спросил Джейсона, есть ли какие-то доказательства того, что у него действительно хороший характер. Он ответил: «Я могу быть смешным и расслабленным, когда я дома, со своей семьей». Я попросил его записать это в колонку позитивных мыслей его журнала настроения. Как вы видите в колонке «% убежденности», он верил в эту мысль на 100%.



Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
7. Я бесхарактерный	100%	100%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	7. У меня отличный характер.	20%
		95%		Я могу быть смешным и расслабленным, когда я дома, со своей семьей.	100%

Эта позитивная мысль не соответствует необходимому условию для эмоциональных изменений, поскольку Джейсон верит в нее только на 20%.

Эта позитивная мысль не соответствует достаточному условию для изменений. Пускай она на 100% истинна, она не опровергает негативную мысль.

Однако если вы посмотрите на колонку «% после заполнения», вы увидите, что убежденность Джейсона в его негативной мысли снизилась только до 95%. Такое минимальное снижение говорит о том, что он по-прежнему верит в свою негативную мысль. Причина в том, что эта

позитивная мысль является разновидностью осуждения под личиной похвалы. Джейсон объяснил, что его общение с мамой и братом — не в счет, потому что он чувствует себя неловко и напрягается каждый раз, когда оказывается в обществе девушек своего возраста. В этом случае позитивная мысль соответствует необходимому условию для эмоциональных изменений, потому что она на 100% истинна, но не соответствует достаточному условию, поскольку едва ли может снизить убежденность Джейсона в его негативной мысли.

Так что у нас возникла проблема. Когда я спросил Джейсона, сможет ли он бросить вызов негативным мыслям, он предложил такую позитивную мысль, которая не оказалась эффективной. Затем мы попробовали технику изучения доказательств, но она также не помогла опровергнуть негативную мысль. Он по-прежнему был убежден, что он бесхарактерный. Как следовало поступить дальше? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.



Ответ

Если одна техника не работает, смело переходите к следующей, указанной в вашем круге выздоровления. Если бы было так просто опровергнуть

негативные мысли, не составило бы труда справиться с депрессией и тревогой. К счастью, у нас в распоряжении множество техник.

Искажения в ваших негативных мыслях часто подсказывают, какие техники стоит попробовать, потому что определенные техники могут быть особенно эффективными против каких-то типов искажений. Мысль Джейсона «Я бесхарактерный» является скрытым императивом, потому что он убеждает себя, что *должен* обладать ярким и открытым характером и сказать девушке за кассой что-то ужасно умное. Это порождает у него огромный стресс. Также это ожидание является нереалистичным, потому что большинство из нас нервничает и чувствует себя неловко, когда мы начинаем встречаться с кем-то. У меня так и было! Поначалу трудно чувствовать себя смешным или спонтанным, потому что вы не знаете, чего ожидать. Это не значит, что вы какой-то ущербный или бесхарактерный. Это значит только то, что у вас пока недостаточно опыта.

Семантический метод — это следующая техника в нашем круге выздоровления. Часто она оказывается полезной при императивах. Я спросил Джейсона, сможет ли он высказать то же послание, но в менее оскорбительном ключе, в следующий раз, когда начнет беспокоиться. Может ли он думать о своем чувстве неловкости с большей добротой и нежностью? Джейсон сформулировал такую позитивную мысль: «Мой характер достаточно хороший, когда я расслаблен. Моя настоящая проблема — это застенчивость, а не отсутствие характера».

Я попросил Джейсона записать эту мысль в колонке позитивных мыслей его журнала настроения и указать, насколько сильно он в нее верит. Как вы видите в колонке «% убежденности», он верил в нее на 100%. К тому же это снижало его убежденность в негативной мысли до 25%, как вы видите в колонке «% после заполнения». Это означало, что позитивная мысль соответствовала необходимому и достаточному условиям для эмоциональных изменений.

Насколько сильно должна снизиться ваша убежденность в негативной мысли? Это зависит от типа негативной мысли, над которой вы работаете. Иногда вы можете снизить степень убежденности в негативной мысли до 0%. В случае Джейсона я думаю, что снижения до 25% было достаточно. Поскольку он чувствует себя неловко именно в ситуациях общения, его негативная мысль содержит некоторую долю правды. В будущем и это,

вероятно, изменится, но на данный момент он сделал огромный шаг вперед.

Первая попытка Джейсона сформулировать позитивную мысль оказалась неэффективной, поскольку он в нее не верил.					
Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
7. Я бесхарактерный	100%	100%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	7. У меня отличный характер.	20%
		95%		Я могу быть смешным и расслабленным, когда я дома, со своей семьей.	100%
				Мой характер достаточно хорош, когда я расслаблен. Моя настоящая проблема — это застенчивость, а не отсутствие характера.	

Джейсон высказал эту позитивную мысль, когда мы применили технику изучения доказательств. И хотя он верил в нее, этого было недостаточно, потому что не снижало его убежденности в негативной мысли.

Джейсон сформулировал эту позитивную мысль, когда мы применили семантический метод. Она оказалась эффективной, потому что он верил в нее на 100% и это снизило его убежденность в негативной мысли до 25%.

Когда Джейсон опроверг эту негативную мысль, его настроение начало улучшаться, и вскоре он смог опровергнуть все свои негативные мысли. Посмотрите на его заполненный журнал настроения ниже. Как вы видите, интенсивность всех его негативных чувств упала до 20% или ниже, с

единственным исключением для тревоги, которая снизилась только до 50%.

Почему тревога Джейсона снизилась только до 50%? Хотя снижение уровня тревоги на 50% — это достаточно хороший результат, нам хотелось бы достичь гораздо большего. Хотелось бы, чтобы его чувства застенчивости и тревоги снизились до 0%. Этого не произойдет, пока он не сделает кое-что еще. Каким должен быть следующий шаг? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить чтение.

Ответ

Упражнения, которые вы можете выполнить сидя в кресле, не принесут большего результата, если вы пытаетесь преодолеть тревогу. Чтобы выйти на следующий уровень, Джейсону придется применить техники межличностной экспозиции, которые мы также указали в его круге выздоровления, такие как: практика «Улыбнись и поздоровайся», тренинг флирта, практика отвержения, техника самораскрытия, техника Дэвида Леттермана. Ему определенно придется пережить множество отказов и успехов, как и любому другому человеку, но, когда он встретится лицом к лицу со своими страхами, его болезненная застенчивость останется в прошлом.

Теперь настало время и вам потренироваться в работе с кругом выздоровления. Начните с заполнения бланка журнала настроения, приведенного далее. Вверху кратко запишите один момент, когда вы чувствовали себя расстроенным. Обведите в кружок ваши эмоции и чувства и оцените их интенсивность по шкале от 0 (вовсе нет) до 100% (в высшей степени). Теперь перечислите ваши негативные мысли и укажите, насколько сильно вы верите в каждую из них, по шкале от 0 (вовсе нет) до 100% (абсолютно). Затем определите искажения в ваших негативных мыслях, используя список, приведенный в конце журнала настроения, и тогда вы будете готовы приступить к работе с кругом выздоровления.

Джейсон. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: очередь в супермаркете.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	80%	0%	Смущение , чувствую себя глупо, унижительно, зациклен на себе	100%	20%
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	50%	Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние	90%	10%
Вина , угрызания совести, стыд, сожаление	95%	0%	Досада , ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	90%	15%
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	95%	15%	Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	90%	15%
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	75%	20%	Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне нечего ей сказать.	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	1. Возможно, мне не нужно говорить ничего чрезвычайно умного или интересного. Я могу начать, просто улыбнувшись и сказав: «Привет». Это будет прекрасным первым шагом.	100%
2. У меня никогда ничего не получается с симпатичными девушками.	100%	35%	ВН, СО, ЭО, Имп	2. Это потому, что я никогда не даю себе шанс!	100%
3. У меня сейчас нет времени, чтобы разбираться с отношениями, даже если получится завязать с ней разговор.	100%	0%	ОП, Имп	3. Это просто смешно. Я бы хотел иметь отношения с девушкой, которая мне действительно нравится.	100%
4. Лучше мне держать рот на замке, иначе я сболтну какую-нибудь глупость и обижу ее.	100%	20%	ЧМ, ЭО Имп,	4. Этому нет никаких доказательств. Но, возможно, я не раз буду говорить глупости в своей жизни, и это не станет концом света.	100%
5. Люди будут думать, что я — эгоистичный придурок, если начну с ней флиртовать.	100%	25%	ВН, ЧМ, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Ярл, Самообв	5. Это маловероятно. Большинству людей в магазине вовсе не интересно, что я делаю. И даже если они не одобряют мой флирт, что они со мной сделают? Закидают камнями? Начнут презирать меня? Арестуют?	100%
6. Я не должен вести себя так громко и нахально. Если я буду скромным и тихим, то люди будут больше меня любить.	100%	10%	ЧМ, ОшПред, ЭО, Имп, Ярл, Самообв	6. Можно флиртовать не очень активно и навязчиво. Но будет ли это концом света, даже если меня отошлют или если я опозорюсь?	100%

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
7. Я бесхарактерный.	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преумен, ЭО, Имп, Самообв	7. У меня достаточно хороший характер, когда я расслаблен. Моя настоящая проблема — это застенчивость, а не отсутствие характера.	100%
8. Я, должно быть, ужасный человек, если меня так заботят поверхностные вещи, вроде успеха и внешности.	100%	10%	ВН, СО, Имп, Ярл, Самообв	8. Большинству молодых людей нравятся сексуальные и привлекательные женщины. В конце концов, я не учусь на буддийского монаха!	100%
9. Если я попытаюсь с ней флиртовать, она, вероятно, меня отошлет.	100%	25%	ОП, ЧМ, ОшПред, ЭО, Имп, Самообв	9. Возможно, меня не отошлют, если я улыбнусь и скажу «Привет» дружелюбно и непринужденно. Но даже если меня и отошлют, я выживу. На самом деле, если меня несколько раз отошлют, это будет хорошо, потому что это будет означать, что я тренируюсь встречаться лицом к лицу со своими страхами. Меня не могут отвергать всю жизнь. Рано или поздно мне удастся кому-то назначить свидание.	100%
10. Это покажет, какой я неудачник.	100%	10%	ВН, СО, ОП, НФ, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Яр, Самообв	10. Есть множество причин, почему девушка может отвергнуть меня, если я попытаюсь с ней флиртовать. Возможно, потому что у меня не хватает опыта, потому что у нее есть молодой человек или я не в ее вкусе. Ни одна из этих причин не делает меня неудачником.	100%

Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: _____

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль			Смущение, чувствую себя глупо, унижительно, зациклен на себе		
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх			Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние		
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление			Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути		
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности			Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве		
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным			Другое (опишите)		

Негативные мысли			Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1.				1.	
2.				2.	
3.				3.	
4.				4.	
5.				5.	
6.				6.	
7.				7.	
8.				8.	

Проверочный список когнитивных искажений

1. Мышление «всё или ничего». Для вас существуют только крайности, только черное и белое.	6. Преувеличение и преуменьшение. Вы раздуваете одни факты до огромной величины, а другие полностью лишаете значимости.
2. Сверхобобщение. Одно негативное событие для вас является свидетельством непрекращающейся череды неудач: «Так всегда и происходит».	7. Эмоциональное обоснование. Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете: «Я чувствую себя идиотом, значит, скорее всего, я и <i>есть</i> идиот».
3. Негативный фильтр. Вы цепляетесь за негативное и игнорируете позитивное.	8. Императивы. Вы критикуете себя или других людей, употребляя слова «должен», «не должен», «обязан» или «придется». Например, «Я не должен чувствовать себя так неуверенно или так сильно нервничать. Что со мной не так?».
4. Обесценивание положительного. Вы уверены, что ваши положительные качества ничего не стоят.	9. Ярлыки. Вместо того чтобы сказать «Я сделал ошибку», вы обзываете себя «неудачником».
5. Поспешные заключения. Вы делаете поспешные выводы, не подкрепленные фактами. ■ Чтение мыслей. Вы предполагаете, что люди негативно реагируют на вас. ■ Ошибка предсказания. Вы предсказываете, что все будет плохо.	10. Вина. Вместо того чтобы определить причину проблемы, вы ищите виноватых. ■ Самообвинение. Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины. ■ Обвинение других. Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

© 1984, Дэвид Бернс. Редакция 2003.

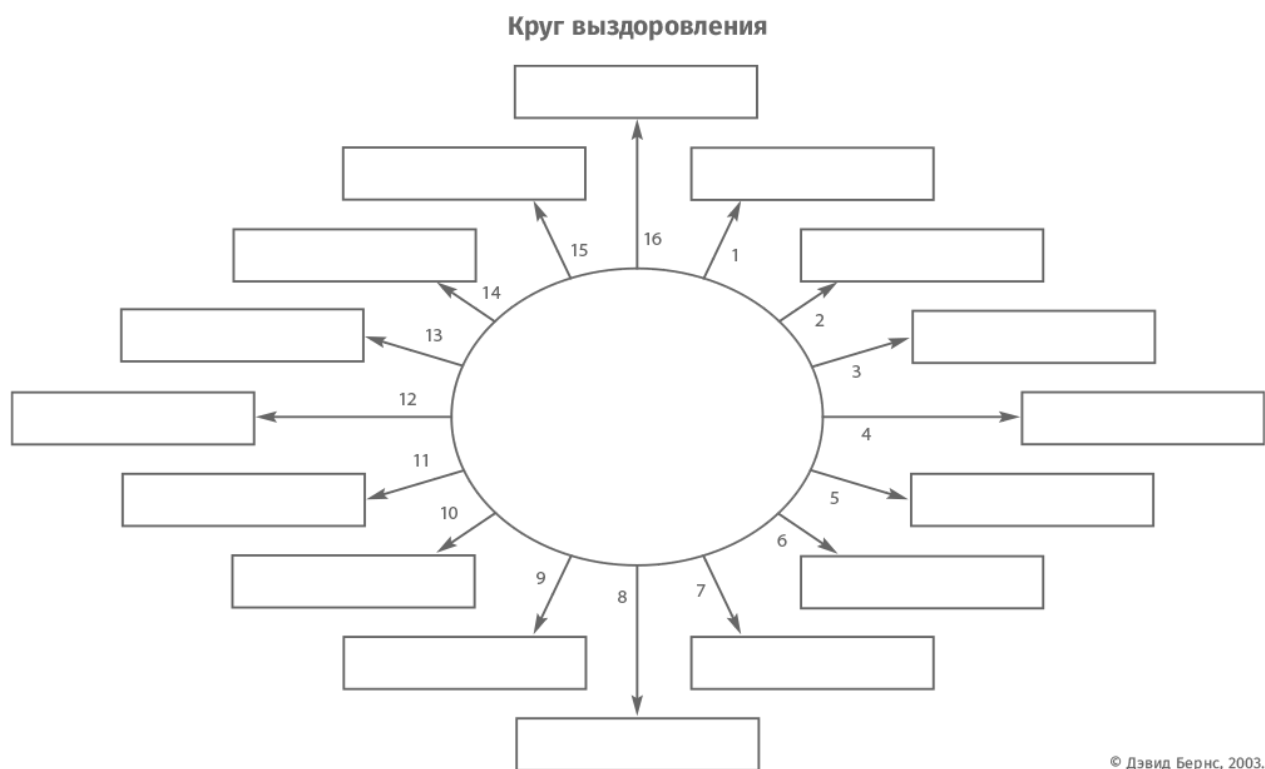
Выберите одну мысль, над которой вы хотите поработать сначала, и запишите ее в центр бланка круга выздоровления. Перечислите по меньшей мере 15 техник, которые вы можете использовать, чтобы опровергнуть эту мысль. Выбирая технику, вы можете использовать список «40 способов справиться со страхами» или более длинный и подробный список, который представлен в конце этой главы. Запишите по одному названию техники в каждой прямоугольной рамке. Если вы захотите выбрать более 16 техник, используйте [второй круг выздоровления](#).

Есть ли какие-то инструкции, которым нужно следовать, пока вы выбираете техники? Я пытался как мог увести вас от этой мысли. Любые формулы могут очень сильно сбивать с толку, и всегда трудно предсказать, какие техники лучше сработают для конкретного человека с его конкретными проблемами. Однако таблицы в конце главы помогут вам сориентироваться. Они дадут подсказки, как выбрать самую эффективную технику, основываясь на:

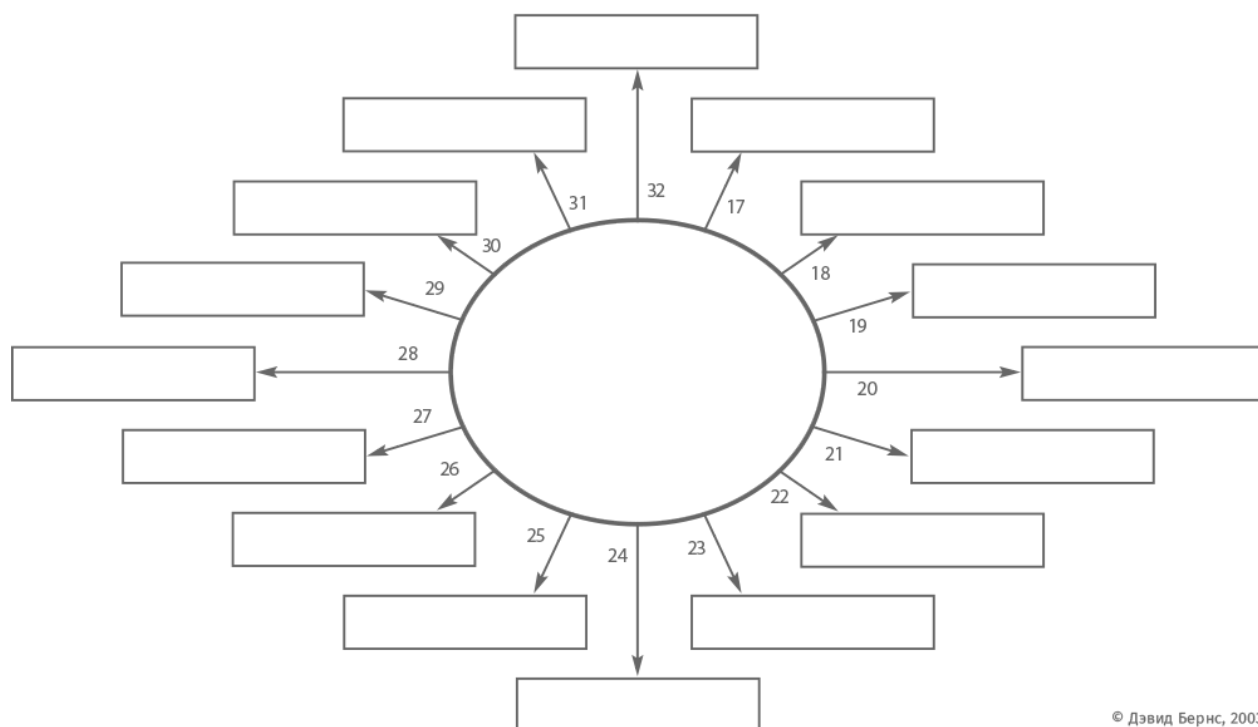
- **Искажениях в ваших негативных мыслях.** Для разных искажений подходят разные техники. Например, некоторые техники отлично работают при мыслях, содержащих искажение «Всё или ничего», в то

время как другие техники лучше справляются с мыслями, содержащими ошибки предсказания, чтение мыслей, императивы или самообвинение.

- **Типах проблем, над которыми вы работаете.** Для различных типов тревоги, таких как застенчивость, панические атаки, посттравматическое стрессовое расстройство или обсессивно-компульсивное расстройство, также эффективны разные техники. К тому же техники, которые помогают при тревоге, будут отличаться от техник, которые помогают при депрессии, проблемах в отношениях или зависимостях.



Круг выздоровления. Продолжение



Выбор техники исходя из искажений в ваших негативных мыслях

Выявление убеждений		Когнитивные техники										Техники экспозиции			Скрытая эмоция	
		Сострадание	Истина	Семантические	Логика	Количественные	Юмор	Рольевые	Духовные	Мотивационные	Работа с прокрастинацией	Классическая экспозиция	Когнитивная экспозиция	Межличностная э кспозиция	Выявление скрытой эмоции	Выявление скрытой эмоции
Искажения	1. Мышление «всё или ничего»	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓					
	2. Сверхобобщение	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓					
	3. Негативный фильтр	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					
	4. Обесценивание положительного	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					
	5. Поспешные выводы: ■ Чтение мыслей	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	■ Ошибка предсказания	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓
	6. Преувеличение и преуменьшение	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	7. Эмоциональное обоснование	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	8. Императивы	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
	9. Ярлыки	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
10. Вина: ■ Самообвинение	✓ ✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓						
■ Обвинение других	✓		✓				✓	✓	✓	✓						

Отметки-галочки в ячейках таблиц показывают, что категория техник, указанная в шапке колонки, может оказаться эффективной. Если клетка при этом закрашена серым цветом, это значит, что данная категория

может оказаться особенно полезной. Например, таблица выше показывает, что семантический метод обычно чрезвычайно эффективен, если в ваших мыслях присутствуют императивы. Таблица ниже показывает, что людям, страдающим от застенчивости, стоит обратить внимание на техники межличностной экспозиции. Также вы можете попробовать применить техники выявления убеждений, например технику «Что, если» или межличностный вариант техники падающей стрелы, мотивационную технику, например анализ преимуществ и недостатков, духовную технику «Парадокс принятия» или техники когнитивной экспозиции, например «Самый сильный страх».

Выбор техники исходя из проблемы, над которой вы работаете

Выявление убеждений		Когнитивные техники										Техники экспозиции			Скрытая эмоция	
		Сострадание	Истина	Семантические	Логика	Количественные	Юмор	Рольевые	Духовные	Мотивационные	Работа с прокрастинацией	Классическая экспозиция	Когнитивная экспозиция	Межличностная экспозиция	Выявление скрытой эмоции	
Ваша проблема	Хроническое беспокойство	✓	✓	✓			✓		✓		✓		✓	✓		✓
	Панические атаки	✓	✓	✓					✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Агорафобия	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓		✓
	Страх и фобии	✓	✓	✓					✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Застенчивость	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
	Страх выступлений и публичных речей	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Обсессии и компульсии (ОКР)	✓	✓	✓			✓		✓		✓		✓	✓		✓
	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	✓	✓						✓	✓	✓			✓		✓
	Ипохондрия	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓		✓
	Дисморфобия	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Депрессия и чувство стыда	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
	Привычки и зависимости	✓			✓				✓		✓	✓				

Однако не воспринимайте данные инструкции слишком буквально при выборе техники, поскольку невозможно предсказать, что окажется эффективным для вас. Именно это делает данный подход таким увлекательным, гибким и результативным.

Тем не менее одно предупреждение все-таки необходимо. Если вы просто укажете негативное чувство в середине круга выздоровления, такое как застенчивость или подавленность, это вам никак не поможет. Ни одну из этих техник невозможно направить против чувства застенчивости, паники и депрессии. Вместо этого сосредоточьтесь на конкретном

моменте, когда вы были расстроены, и запишите ваши чувства и эмоции в специальной таблице журнала настроения. После того как вы запишете свои негативные мысли, укажите их в середине круга выздоровления.

Многие не понимают, как круг выздоровления соотносится с журналом настроения. На самом деле круг выздоровления дает топливо, которое помогает вам продвигаться в работе с журналом настроения. Техники, которые вы перечислите в круге выздоровления, помогут вам сформулировать позитивные мысли. Помните, что вы не почувствуете себя лучше, пока не придете к позитивной мысли, которая будет соответствовать необходимому и достаточному условиям эмоциональных изменений:

- **Необходимое условие.** Позитивная мысль должна быть на 100% истинной.
- **Достаточное условие.** Позитивная мысль должна опровергать негативную.

Перемена может произойти по одному из двух сценариев. Согласно первому сценарию, вы пробуете несколько техник, которые немного помогают, но ни одна из них не вызывает существенного сдвига в ваших негативных мыслях и чувствах. Вместо этого ваша убежденность в негативных мыслях понемногу снижается по мере того, как вы перебираете различные техники.

Согласно другому сценарию выздоровления, вы пробуете одну технику за другой, но ни одна из них не работает. Вы по-прежнему верите в негативную мысль и чувствуете себя так же тревожно и беспокоено, пребываете в такой же панике или депрессии, как и ранее. И вдруг вы применяете технику, которая оказывает на вас такой сильный эффект, что ваша убежденность в негативной мысли падает до 0%. И вы выздоравливаете практически мгновенно. Я наблюдаю этот сценарий у многих своих пациентов. Именно это произошло с Джун, когда она применила экспериментальную технику, чтобы проверить свое убеждение в том, что она находится на грани сумасшествия. Когда она обнаружила, что не может сойти с ума, как бы сильно она ни старалась, она испытала внезапную и практически волшебную трансформацию, которая положила конец ее многолетним страданиям.

40 способов справиться со страхами

КОГНИТИВНЫЕ ТЕХНИКИ

Техники выявления убеждений

- | | |
|--|---|
| 1. Техника падающей стрелы | <p>Техника падающей стрелы поможет вам определить иррациональные убеждения, которые делают вас уязвимыми перед депрессией и тревогой. Нарисуйте стрелку, направленную вниз, под негативной мыслью и спросите себя: «Если бы эта мысль была истинной, почему это меня так расстраивало бы? Что бы это означало для меня?» В уме всплывет новая негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и нарисуйте еще одну стрелку под ней. Повторите этот процесс несколько раз.</p> <p>Теперь посмотрите на негативные мысли, которые вы записали, и пересмотрите список иррациональных убеждений, чтобы определить убеждение, которое лежит в основе ваших страданий.</p> |
| 2. Что, если | <p>Эта техника поможет вам определить фантазию, которая питает ваши страхи. Нарисуйте стрелку, направленную вниз, под негативной мыслью и спросите себя: «Что самое страшное может произойти, если бы это была правда?» Вам на ум придет еще одна негативная мысль. Запишите ее под стрелкой и повторите процесс несколько раз. Затем спросите себя: «Насколько вероятно, что это произойдет? И смогу ли я с этим жить, если это все-таки случится?»</p> |

Техника сострадания

- | | |
|---|---|
| 3. Техника двойных стандартов | <p>Вместо того чтобы ругать или унижать себя, вы можете разговаривать с собой так же сострадательно, как вы разговариваете с близким другом, если он расстроен. Спросите себя: «Говорил бы я такие неприятные вещи другу, если бы у него возникла такая же проблема? Что бы я сказал ему или ей?»</p> |
|---|---|

Техники, основанные на истине

- | | |
|---|--|
| 4. Техника изучения доказательств | <p>Вместо того чтобы предполагать, что ваша негативная мысль истинна, спросите себя: «Каковы доказательства этого утверждения?»</p> |
| 5. Экспериментальная техника | <p>Спросите себя: «Как я могу проверить эту мысль, чтобы выяснить, истинна она или нет?» Например, если вы страдаете от панических атак, потому что говорите себе, что вот-вот сойдете с ума, вы можете попытаться свести себя с ума, издавая страшные крики, катаясь по полу и неистово мечась. Таким образом вы можете выяснить, реалистичны ли ваши опасения.</p> |
| 6. Техника опроса | <p>Проведите опрос, чтобы проверить вашу негативную мысль. Например, если вы думаете, что ваша застенчивость — это что-то ненормальное или что ее нужно стыдиться, вы можете опросить нескольких друзей, стеснялись ли они когда-нибудь. Вероятно, вы обнаружите, что большинство людей порой стесняются.</p> |

7. Реатрибуция	Если вы встревожены или подавлены, вы можете отчаянно ругать или винить себя в своих неудачах. Когда вы применяете реатрибуцию, вы принимаете в расчет все факты, которые создали вашу проблему, и концентрируетесь на том, чтобы научиться чему-то из этого опыта, а не винить себя и не раздирать себя на клочки.
Семантические техники	
8. Семантический метод	Семантический метод особенно хорошо помогает при императивах и ярлыках. Вы просто заменяете их на формулировки, которые будут менее оскорбительными и эмоционально заряженными.
9. Определимся с терминами	Когда вы вешаете на себя ярлыки «дурака» или «невротика», спросите себя, что на самом деле означают эти ярлыки. Вы увидите, что не существует таких понятий, как «дурак» или «невротик». Существует глупое или невротичное поведение, но не «дураки» или «невротики».
10. Будь конкретнее	Когда вы используете технику «Будь конкретнее», вы пытаетесь установить связь с реальностью и избежать глобальных суждений о ней. Вместо того чтобы думать о себе как о «неудачнике», вы можете определить ваши конкретные сильные и слабые стороны.
Техники, основанные на логике	
11. Мышление в оттенках серого	Вместо того чтобы думать о себе в черно-белых тонах, вы оцениваете ситуацию более реалистично, избегая крайностей и используя шкалу оттенков серого.
12. Процесс vs результат	Оцените ваши успехи, основываясь на процессе и на усилиях, которые вы вкладываете, а не на результате. Ваша подготовка и упорная работа всегда подвластны вашему контролю, в отличие от результата.
Количественные техники	
13. Самонаблюдение	Вы можете отслеживать негативные мысли и фантазии, подсчитывая их на карточке, разделенной на три колонки. Также вы можете делать это при помощи наручного счетчика, подобного тем, которые используют игроки в гольф, чтобы подсчитывать очки. В конце дня запишите общее количество мыслей в календаре и установите счетчик обратно на 0. Если делать это в течение нескольких недель, негативные мысли часто ослабевают или полностью исчезают.
14. Перерывы на беспокойство	Это парадоксальная техника. Вы планируете промежуток времени, чтобы дать себе прочувствовать депрессию, тревогу или вину. Например, если постоянное беспокойство не позволяет вам эффективно готовиться к экзамену, вы можете устраивать двухминутные перерывы на беспокойство каждый час. Во время каждого такого перерыва можете говорить себе, что обязательно провалитесь. Рвите себя на части и пытайтесь вызвать у себя как можно более сильное чувство тревоги. Не пытайтесь побороть эти чувства. Вы можете использовать весь оставшийся час для учебы и подготовки к экзамену. Если вы начнете нервничать, напомните себе, что вы можете отложить свою тревогу до следующего перерыва на беспокойство.

Техники, основанные на юморе

15. [Противостыдные упражнения](#)

Эта техника прекрасно подходит людям, которые страдают от застенчивости. Вместо того чтобы изо всех сил стараться выглядеть нормальным, вы намеренно делаете что-то глупое у всех на виду, например громко объявляете время в людном магазине или выкрикиваете названия улиц в автобусе на каждой остановке. Вы обнаружите, что мир от этого не рушится. Хотя эта техника требует большой смелости, она может принести огромное чувство свободы и облегчения. Противостыдные упражнения также являются формой межличностной экспозиции.

16. [Парадоксальное преувеличение](#)

Вместо того чтобы бороться со своими негативными мыслями, вы их усиливаете. Парадоксальным образом, именно в этот момент они начинают казаться абсурдными.

17. [Комедийная визуализация](#)

Когда вы охвачены тревогой или гневом, иногда помогает представить что-то смешное. Одна женщина в депрессии никак не могла отделаться от навязчивых мыслей о том, как ее обвели вокруг пальца во время бракоразводного процесса. Она едва могла свести концы с концами и впадала в ярость каждый раз, когда воображала, как ее бывший муж обнимается со своей молодой красивой женой на своей яхте и как они живут в роскоши. Постоянные чувства гнева и обиды делали ее несчастной. Она обнаружила, что ей становится смешно, когда она представляет, как он приходит на заседание совета директоров в одних подштанниках. Это оказалось действенным противоядием от чувств гнева и обиды, которые лишали ее всех сил.

Ролевая техника

18. [Озвучивание голосов](#)

Вы с напарником по очереди разыгрываете роли негативных и позитивных мыслей. Человек, который играет роль атакующих негативных мыслей, использует местоимение второго лица «ты», а человек, который играет роль защищающих позитивных мыслей, использует местоимение первого лица «я». Меняйтесь ролями, если окажетесь в тупике.

Некоторые другие техники также хороши в ролевом формате, в том числе техника двойных стандартов, парадокс принятия, «Адвокат дьявола», «Самый сильный страх», тренинг флирта и техника Дэвида Леттермана.

Духовная техника

19. [Парадокс принятия](#)

Вы воспринимаете свои неудачи и недостатки спокойно и с чувством юмора. Парадокс принятия основан на следующем буддийском принципе: защищаясь, вы создаете состояние войны. Если вы выступаете против своей собственной самокритики, вы вступаете в борьбу с самим собой. И когда вы обнаруживаете зерно истины в критике, вы лишаете противника силы. Конечно, вы сами и есть этот противник, и поэтому вы становитесь другом самому себе.

Это самая важная и самая мощная техника из всех, но, возможно, поначалу будет трудно ее освоить. Она начинает действовать, когда вы

комбинируете ее с ролевой техникой, такой как озвучивание голосов или «Самый сильный страх».

Мотивационные техники

20. [Анализ преимуществ и недостатков \(АПН\)](#)

Перечислите все преимущества и недостатки негативной мысли («Я такой неудачник»), иррационального убеждения («Я всегда должен стремиться к совершенству»), чувства (гнев, вина или тревога) или привычки (выпивка, употребление наркотиков, переедание или прокрастинация). Также вы можете перечислить преимущества и недостатки обвинения другого человека в проблемах в отношениях с ним.

Спросите себя: «Каковы преимущества и недостатки этой мысли, убеждения, чувства или привычки? Как это мне помогает и как это мне вредит?» После того как вы перечислите все преимущества и недостатки, которые можете придумать, взвесьте их относительно друг друга по 100-балльной шкале. Спросите себя, перевешивают преимущества или недостатки, и запишите два числа, которые в сумме образуют 100, в двух кружках внизу формы анализа преимуществ и недостатков.

21. [Парадоксальный анализ преимуществ и недостатков](#)

Перечислите только преимущества негативной мысли или чувства. Это поможет вам осознать могущественные силы, которые удерживают вас в депрессии или заставляют испытывать тревогу. Теперь спросите себя: «Учитывая все преимущества убеждения или чувства, почему я хочу измениться?» Когда вы осознаете все скрытые выгоды, они, скорее всего, потеряют свою силу и больше не смогут одержать победу над вами.

22. [Адвокат дьявола](#)

Перечислите все соблазнительные мысли, которые у вас возникают перед тем, как вы поддаетесь побуждению выпить, объесться, прокрастинировать или пойти на свидание не с тем человеком. Отдайте список другу и попросите его сыграть роль дьявола, который соблазняет вас. Ваш друг должен будет искушать вас, как только может, и использовать, например, такие фразы: «Почему бы тебе не съесть эту шоколадку? М-м-м... Она будет такой вкусной!» Ваша задача — дать ответ соблазняющим мыслям и победить дьявола.

Техники работы с прокрастинацией

23. [Бланк предполагаемого удовольствия](#)

Запланируйте занятия, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для вашего обучения и личностного роста. Спрогнозируйте, сколько удовольствия или пользы принесет каждое занятие, от 0 (никакого) до 100% (абсолютное). После того как вы завершите каждое занятие, запишите, сколько удовольствия оно в действительности принесло, используя ту же шкалу. Возможно, вы обнаружите, что многие занятия приносят больше удовольствия, чем вы предполагали. Вы можете использовать эту технику, чтобы проверить некоторые иррациональные убеждения, такие как «Мне нужна любовь, чтобы чувствовать себя счастливым и достойным. Если я один, я обречен быть несчастным».

24. [Маленькие шаги к](#)

Если вас охватывает беспокойство перед лицом слишком крупной

<u>большим целям</u>	задачи, разбейте ее на несколько небольших частей. Вы можете выполнять по одному шагу за раз.
25. <u>Бланк антипрокрастинации</u>	Разбейте большую задачу на несколько маленьких шагов и предположите, насколько трудным и насколько удовлетворяющим окажется каждый шаг по шкале от 0 до 100%. По завершении каждого шага оцените, насколько трудным и удовлетворяющим он оказался на самом деле, используя ту же шкалу. Вполне вероятно, вы увидите, что каждый из этих шагов оказался более простым и результативным, чем вы ожидали.
26. <u>Список проблем и решений</u>	Выберите конкретное время, когда вы хотите начать работать над задачей, которую вы откладывали. Разделите лист бумаги на две колонки и озаглавьте их «Проблемы» и «Решения». Перечислите все преграды, которые не позволяют вам начать работу, в колонке «Проблемы». Затем запишите, как вы можете решить каждую из этих проблем, в колонке «Решения».

ТЕХНИКИ ЭКСПОЗИЦИИ

Классическая экспозиция	
27. <u>Последовательное приближение</u>	Когда вы используете технику последовательного приближения, вы встречаетесь со своим страхом постепенно, небольшими шагами, так что это не повергает вас в сильный ужас. Например, если вы боитесь лифтов, вы можете зайти в кабину, проехать один этаж и выйти. Когда вам будет достаточно комфортно это делать, вы можете проехать на лифте два этажа и таким образом постепенно увеличивать период времени, которое вы проводите в лифте. Вы можете использовать последовательное приближение при любой фобии, например при страхе высоты или собак, а также при других формах тревоги, таких как застенчивость или обсессивно-компульсивное расстройство. Вы также можете составить иерархию страхов, указав наименее угрожающую ситуацию под цифрой 1, а наиболее угрожающую — под цифрой 10. Вы можете каждый день записывать степень экспозиции, которой себя подвергаете, а также насколько тревожно вы себя при этом чувствуете, от 0 до 100%.
28. <u>Погружение</u>	Когда вы используете погружение, вы сразу максимально окунаетесь в то, чего боитесь. Например, вас беспокоит страх лифтов, и вы можете заставить себя сесть в лифт и ездить в нем вверх и вниз, невзирая на то, насколько тревожно вы себя будете чувствовать, пока страх полностью не исчезнет. Погружение является более пугающей техникой, чем последовательное приближение, но быстрее приносит результат. Оба подхода успешно используются в лечении тревоги, так что вы можете применять тот подход, который вам больше нравится.
29. <u>Предотвращение тревожной реакции</u>	Вы отказываетесь следовать своему компульсивному ритуалу. Например, если вами движет сильнейший импульс проверить почтовый ящик после того, как вы бросили письмо, чтобы убедиться, что оно не застряло, вы

	можете заставить себя уйти и не проверять его. Ваша тревога тут же усилится, но лишь на время. Если вы откажетесь поддаться этому импульсу, тревога постепенно исчезнет. Подобным образом работает отказ от психоактивных веществ при работе с зависимостями.
30. Отвлечение внимания	Если вы чувствуете тревогу, то можете отвлечь себя от неприятных мыслей. Например, если вы чувствуете панику во время полета, вы можете сосредоточиться на кроссворде или занять разговором пассажира рядом с вами. Эта техника лучше всего работает в сочетании с другими техниками экспозиции, такими как погружение.
Когнитивное погружение	
31. Когнитивное погружение	Иногда бывает невозможно встретиться с тем, чего вы боитесь, в реальности. Например, если у вас страх полетов, вы не можете устроить крушение самолета, чтобы преодолеть свой страх! Однако вы можете бороться с этим страхом в вашем уме, используя технику когнитивного погружения. Представьте, что ваш самолет терпит крушение. Попробуйте вызвать у себя максимально сильную тревогу и выдержать ее так долго, как сможете. Не пытайтесь бороться с тревогой. Вместо этого усиливайте ее как можно больше. Поддайтесь ей. Постепенно тревога выжжет сама себя.
32. Замена образов	Замените пугающий образ в своем уме на более позитивный или спокойный. Если вы боитесь полетов, возможно, вы представляете, как ваш самолет летит к земле, охваченный пламенем. Этот образ создаст у вас чувство сильнейшей тревоги. Вместо этого вы можете представить, как безопасно приземляетесь и наслаждаетесь чудесным отпуском с вашей семьей.
33. Переписывание воспоминаний	Если вы стали жертвой ужасающего или травмирующего события, возможно, вас мучают болезненно яркие воспоминания о том, что произошло. Вы можете изменить эти образы подобно тому, как режиссер фильма делает монтаж. Например, если вам не дает покоя память об унижении, изнасиловании или проявлении жестокости, вы можете прокручивать эти воспоминания в вашем уме, пока тревога не достигнет пика. Затем вы можете войти в эту сцену в роли сильного взрослого и наказать того, кто причинял вам вред. Также вы можете поговорить с ребенком, который пережил этот опыт, чтобы утешить его. Конечно, в этом случае ваше любящее взрослое «я» разговаривает с ребенком внутри вас, который чувствует себя раненым, преданным, испуганным и нелюбимым.
34. Самый сильный страх	Вы погружаетесь в мир кошмаров, как будто из «Алисы в Стране чудес», где ваши самые сильные страхи становятся реальностью. Вы встречаетесь с воображаемым злобным критиком, который пытается самым жестоким образом разделаться с вами и безжалостно разносит все ваши слабости и недостатки. Вы можете применить самозащиту и вступить в спор с критиком или использовать парадокс принятия, таким образом лишая критика его силы. Также вы можете сочетать парадигму самозащиты с парадоксом принятия. Хотя злобный критик и кажется отдельной личностью, на самом деле это лишь проекция вашей собственной

самокритичной части ума. Вы можете разыграть по ролям технику самого сильного страха с помощью вашего терапевта или друга или самостоятельно записать диалог на бумаге.

Межличностная экспозиция (техники работы с застенчивостью)

35. [Практика «Улыбнись и поздоровайся»](#)

Заставьте себя улыбаться и здороваться как минимум с 10 незнакомцами каждый день. Очень вероятно, что вы обнаружите, что люди оказываются гораздо более дружелюбными, чем вы ожидали.

36. [Тренинг флирта](#)

Вы учитесь флиртовать с людьми в легкой и дружелюбной манере, не будучи слишком серьезным, искренним или навязчивым. Так вы будете казаться более игривым, загадочным и интригующим человеком.

37. [Практика отвержения](#)

Если вы боитесь отвержения, можно попробовать пережить как можно больше отказов, чтобы обнаружить, что мир от этого не рушится. Например, вместо того чтобы пытаться назначить свидание, вы можете поставить себе цель добиться 10 отказов за неделю. Когда я учился в Медицинской школе, мы с другом попробовали проделать это в Пало-Альто. Сначала было страшно, но потом мы почувствовали огромное чувство свободы. Конечно, в процессе можно случайно назначить свидание, но помните, что ваша цель — собрать как можно больше отказов.

38. [Техника самораскрытия](#)

Вместо того чтобы стыдливо прятать свои чувства застенчивости или нервозности, вы рассказываете о них расслабленно и открыто. Идея этой техники заключается в том, что настоящая проблема — в стыде, который вы испытываете, а не в застенчивости. Без чувства стыда застенчивость может даже стать преимуществом, потому что с ней вы кажетесь более очаровательным и уязвимым.

39. [Техника Дэвида Леттермана](#)

Вы учитесь поддерживать легкий и непринужденный разговор с кем угодно и где угодно с помощью навыков, которыми пользуются успешные ведущие ток-шоу, такие как Дэвид Леттерман и Джей Лено. Вы учитесь сосредотачиваться на другом человеке, используя техники обезоруживания, эмпатии чувств и мыслей, вопроса и поглаживания. Вы фокусируетесь на другом человеке, а не пытаетесь произвести впечатление на него, говоря о самом себе. Если вы делаете это дружелюбно и с восхищением, обычно это оказывает самое приятное впечатление на вашего собеседника.

Техника выявления скрытой эмоции

40. [Техника выявления скрытой эмоции](#)

Эта техника основана на идее, что тревога возникает только у хороших людей. На самом деле «хорошость» и есть главная причина тревоги. Когда вы злитесь или расстроены, то можете прятать свои чувства так быстро, что даже не успеваете осознать, в чем проблема. Вы вытесняете проблему из своего сознания. Достаточно скоро вас охватывает беспокойство, чувство тревоги или паники, и вы даже не знаете почему.

Когда вы встревожены, спросите себя: «Я сосредоточен на своей тревоге, чтобы избежать чего-то неприятного? В чем действительно заключается проблема, которая меня беспокоит? Есть ли у меня тайная обида на моего супруга, друга или коллегу? Чувствую ли я себя несчастным из-за своей работы или карьеры? Что я на самом деле

чувствую по поводу того, что происходит в моей жизни?» Когда вы осознаете проблему, вы можете выразить свои чувства или поработать над тем, чтобы разрешить проблему, которая не дает вам покоя. Часто это приводит к снижению или полному избавлению от тревоги.

Техника скрытой эмоции может оказаться бесценной для людей, страдающих от ипохондрии, хронической боли, головокружений, усталости или других симптомов, не имеющих никакой видимой медицинской причины.

© 2005, Дэвид Бернс.

Что делать, если вы перепробовали все техники в круге выздоровления, но все еще чувствуете, что вы в тупике? Эта ситуация не такая уж необычная, и она определенно не означает, что ваш случай — безнадежный! Просто возьмите еще один бланк круга выздоровления и выберите еще несколько техник. Затем попробуйте применить их по одной за раз, пока не найдете метод, который будет эффективным для вас. Терпение и настойчивость станут ключами к успеху, потому что у всех нас разные пути к просветлению и выздоровлению.

Глава 23

Собираем все воедино

Женщина со шрамом на носу

Вы когда-либо слышали о дисморфофобии? У людей с дисморфофобией развивается убеждение, будто что-то в их внешности ужасно уродливо или несуразно. Они постоянно беспокоятся о том, как выглядят, и идут на крайности, чтобы исправить проблему. Другие люди, включая семью и друзей, обычно не видят этих дефектов и пытаются убедить человека, что он выглядит прекрасно. Однако человек с дисморфофобией не ведется на это, и в конце концов обе стороны просто изматывают друг друга. Это серьезная форма тревоги, и считается, что ее очень трудно вылечить.

Безусловно, наша культура одержима красотой и физическим совершенством, и достаточно трудно соответствовать невозможным стандартам, которые мы видим в журналах *Cosmopolitan* и *GQ*. Мы все сознаем недостатки своей внешности, но большинство из нас принимают эти несовершенства и продолжают жить своей жизнью. Но люди, страдающие от дисморфофобии, доходят до крайности в своих переживаниях по поводу внешности.

В этой главе вы познакомитесь с Хелен, у которой внезапно проявилась дисморфофобия. Это меня удивило, потому что казалось, будто весь мир идет ей навстречу, и многие посчитают ее красивой. Хелен была привлекательна и приятна в общении, у нее был любящий муж, она была гордой матерью двух чудесных мальчиков. Она построила отличную карьеру и жила в великолепном доме в Беверли-Хиллз.

Хелен получила кандидатскую степень по электронной инженерии в Массачусетском технологическом институте. Вскоре после выпуска она устроилась на работу и начала разрабатывать компьютерные чипы для известного производителя электроники. Она играла ключевую роль в развитии популярных компьютерных чипов, и ее усилия были оценены по

достоинству. Примерно в это время Хелен встретила Дона, который преподавал биологию в местном колледже. Они влюбились друг в друга и вскоре поженились. Несколько месяцев спустя Хелен забеременела. Перед рождением ребенка она взяла продолжительный отпуск, чтобы достаточно времени посвятить семье.

Через шесть лет у Хелен и Дона было уже двое маленьких мальчиков, 3 и 6 лет. Однажды вечером после ужина Дон спросил, есть ли у Хелен какие-то мысли о том, чтобы вернуться к работе. Они раздумывали над тем, чтобы сделать пристройку к дому, но на зарплату Дона это бы точно не получилось. Казалось, Хелен вдохновляла идея возвращения к работе.

Тем же вечером, когда Хелен мыла посуду на кухне, произошло небольшое землетрясение, и кусок штукатурки упал с потолка, оставив порез на ее носу. Было много крови, так что Дон отвез Хелен в приемную скорой помощи. К счастью, рана была несерьезной, и в течение нескольких недель она полностью затянулась, не оставив и следа. Однако у Хелен появилась навязчивая идея, что на ее носу остался уродливый шрам. Когда она спросила Дона об этом, он сказал, что не видит никакого шрама на ее носу. Она не поверила, поэтому спросила своих родителей. Они сказали то же самое.

Несмотря на их уверения, Хелен стала все больше беспокоиться по поводу своего носа. Она не могла отделаться от мысли, что он выглядит отвратительно, и сильно тревожилась по этому поводу. Она начала тратить кучу времени каждый день, вглядываясь в зеркало и маскируя воображаемый шрам у себя на носу при помощи косметики. Она не хотела выходить из дома в дневное время, опасаясь, что люди будут смеяться над ее носом и испытывать к ней отвращение. Она даже не смела показаться в местном супермаркете. Дон понял, что с Хелен что-то было не так, и привез ее в Стэнфордскую психиатрическую клинику, где ординатор поставил ей диагноз «дисморфофобия».

Хелен. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: *разглядывание себя в зеркале этим утром.*

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	75%	0%	Смущение, чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	100%	0%
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	0%	Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	100%	0%
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	100%	0%	Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	85%	0%
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	100%	0%	Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	60%	0%
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	80%	0%	Другое (опишите)		

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Этот шрам портит мое лицо	100%			1.	
2. Я <i>никогда</i> не устроюсь на работу	100%			2.	
3. Люди будут глазеть на меня	100%			3.	

Давайте посмотрим, сможем ли мы помочь Хелен, используя некоторые инструменты, о которых вы узнали в этой книге. Взгляните на ее журнал настроения. Событием, которое расстраивало ее, было просто разглядывание себя в зеркале утром и попытки замазать шрам тональным кремом.

Хелен чувствует грусть, тревогу, стыд, ущербность, одиночество, унижение, безнадежность, досаду и злость. Высокие показатели в колонке «% до заполнения» указывают, что эти чувства охватывали ее полностью.

Вы видите, что Хелен записала три негативные мысли и верила в них на 100%. В таблице ниже отметьте галочкой искажения в первой негативной мысли Хелен: «Этот шрам портит мое лицо». Пересмотрите определения искажений [в главе 6](#), если вам понадобится. Пожалуйста, не продолжайте читать, пока вы этого не сделаете.

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлыки	
5. Поспешные заключения ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Мы с Хелен нашли все десять искажений в ее мысли «Этот шрам портит мое лицо».

Я записал первую негативную мысль Хелен в центр ее круга выздоровления, представленного ниже. Можно считать эту мысль ловушкой, в которой она находится. Пока она будет верить, что на ее носу есть уродливый шрам, она будет чувствовать сильнейшую тревогу. В тот момент, когда она перестанет верить в эту мысль, она почувствует облегчение.

Но Хелен — умная женщина, и многие люди уже пытались убедить ее, что на ее носу нет никакого шрама. Их попытки были абсолютно безуспешными. Нам понадобятся более мощные и инновационные техники, чтобы ей помочь.

Выберите по меньшей мере 15 техник, которые помогут Хелен опровергнуть ее негативную мысль, и запишите название каждой техники в круге выздоровления Хелен. Вы можете обратиться к краткому списку [«40 способов справиться со страхами»](#) или к более длинному списку с определениями, который представлен в конце главы 22. Убедитесь, что вы включили от 12 до 15 когнитивных техник, две или три техники экспозиции и технику выявления скрытой эмоции, потому что все три категории могут серьезно поспособствовать выздоровлению Хелен. То же самое будет справедливо и для вас, если вы используете круг

выздоровления, чтобы справиться с мыслью, которая вызывает у вас тревогу.

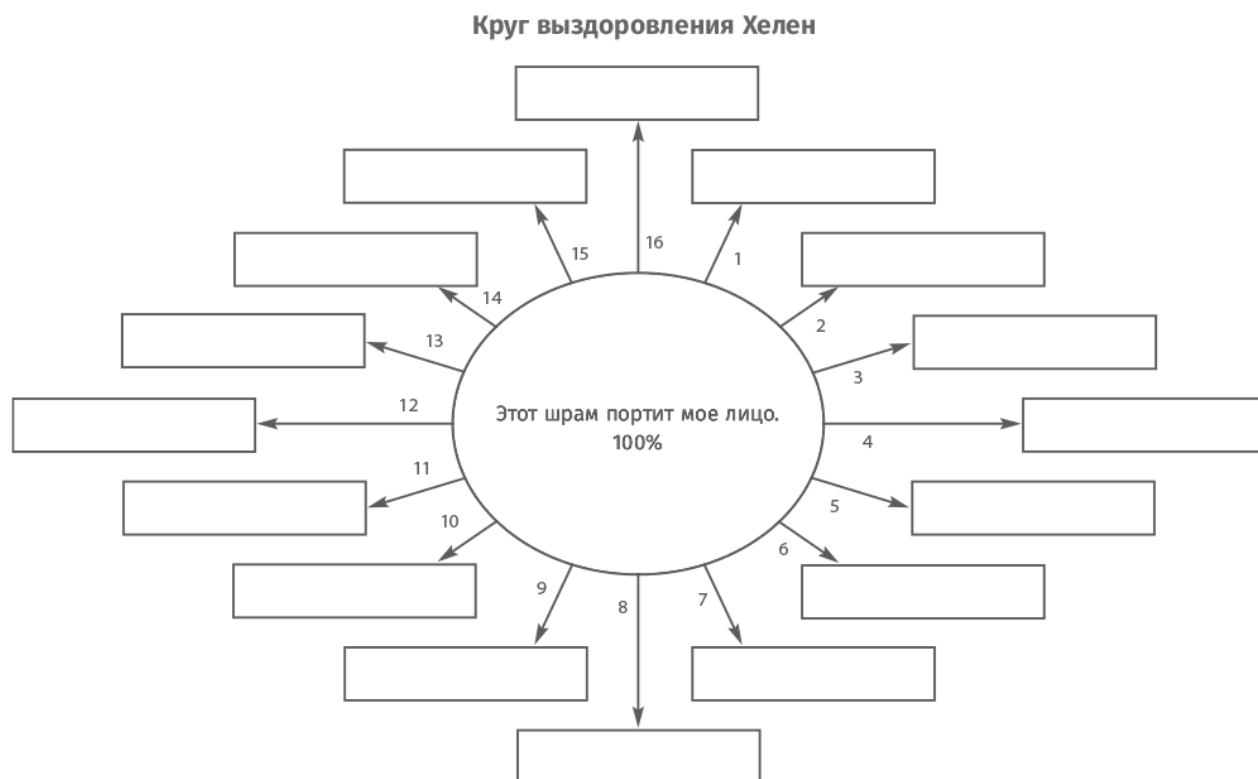
Как понять, какие техники выбрать для Хелен? Помните, что вы можете выбрать техники, основываясь на искажениях в негативных мыслях или на проблеме, которую вы хотите преодолеть. Возможно, вам захочется вернуться к таблицам в конце главы 22. Мы знаем, что негативная мысль Хелен содержит все 10 искажений и что пациентка страдает от дисморфофобии, так что вы будете располагать большой свободой в выборе техник. Как уже было упомянуто, убедитесь, что вы включили технику выявления скрытой эмоции. Возможно, есть какое-то чувство или проблема, которые Хелен хочет скрыть. Действительно ли внезапная заикленность на собственном носу возникла у нее на пустом месте? Или она расстроена по поводу чего-то и просто не рассказала об этом?

Искажения с пояснением

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Хелен думает о своей внешности в черно-белых тонах. Даже если у нее и есть шрам на носу, разве это испортило бы ее внешность?
2. Сверхобобщение	✓	Хелен обобщает выводы о своей внешности, основываясь на воображаемом недостатке своего носа.
3. Негативный фильтр	✓	Хелен заиклена на своем носу и отвергает все позитивные стороны своей внешности. В действительности она вполне привлекательна.
4. Обесценивание положительного	✓	Многие уже сказали Хелен, что она чрезвычайно привлекательна и что они не видят никакого шрама. Она отвергает эти свидетельства и настаивает, что они просто пытаются ее успокоить.
5. Поспешные выводы: ■ Чтение мыслей. ■ Ошибка предсказания	✓	Хелен предполагает, что людей шокирует ее внешность, но у нее нет никаких доказательств этому (чтение мыслей). Она также предсказывает, что люди будут глазеть на нее и испытывать отвращение (ошибка предсказания).
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	Хелен сильно преувеличивает значимость своего шрама. На самом деле он невидим для других людей.
7. Эмоциональное обоснование	✓	Хелен чувствует, что люди будут испытывать отвращение к ее носу, поэтому думает, что так и будет в действительности.
8. Императивы	✓	Хелен верит, что она <i>всегда должна</i> быть совершенной и <i>никогда не должна</i> проявлять недостатков. Это — «скрытое долженствование».
9. Ярлыки	✓	Хелен думает, что ее лицо «испорчено».
10. Вина ■ Самообвинение	✓	Хелен чувствует досаду, злость, она расстроена и, кажется, винит во всех проблемах

■ Обвинение
других

свой шрам на носу.



Заполните круг выздоровления Хелен прямо сейчас. Не беспокойтесь о том, правильные техники вы выберете или нет. Если техника может помочь, смело записывайте ее в одну из рамок. Если у вас откроется вдохновение и вы найдете больше 16 техник, которые покажутся многообещающими, это прекрасно. Чем больше у вас боеприпасов, тем лучше вы сможете справиться с задачей.

Ниже вы увидите круг выздоровления, составленный мною для Хелен. Ваш список будет отличаться от моего, но это не проблема, поскольку вы также выбрали много техник. Если вы попытаетесь применить технику и она не окажется эффективной, просто оставьте ее и переходите к следующей, записанной в вашем круге выздоровления. Помните: чем быстрее вы потерпите неудачу, тем быстрее обнаружите технику, которая сработает.

Негативная мысль Хелен создает огромную эмоциональную боль, но пациентка знает, что в этой мысли присутствует искажение, потому что сама обнаружила в ней все десять искажений. Я начал с вопроса, может ли она сформулировать более позитивное и реалистичное отношение к

своему носу. Что она может себе сказать вместо «Этот шрам портит мое лицо»? Возможно ли придумать такое послание самой себе, которое будет не так сильно ее расстраивать?



Поначалу пациентам всегда трудно давать ответ своим негативным мыслям. Когда они пытаются бросить им вызов самостоятельно, их позитивные мысли оказываются не очень эффективными. Вот что ответила Хелен: «Я могла бы сказать себе, что мое лицо, конечно, выглядит не так ужасно, как разлагающийся труп, но *почти так*». Как вы видите в таблице ниже, эта мысль ей ничуть не помогла! Хотя Хелен верила в свою позитивную мысль на 100%, она не опровергала негативную мысль. Помните о двух требованиях для эмоциональных изменений:

- **Необходимое условие.** Позитивная мысль должна быть на 100% истинной.
- **Достаточное условие.** Позитивная мысль должна опровергать негативную.

Это — мысль, заставляющая Хелен страдать. Оценка в колонке «% до заполнения» показывает, что она полностью верит в эту мысль.

Это была первая попытка Хелен сформулировать позитивную мысль. Оценка в колонке «% убежденности» показывает, что она полностью верит в эту мысль.

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Этот шрам портит мое лицо	100%	100%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	1. Мое лицо, конечно, выглядит не так ужасно, как разлагающийся труп, но почти так	100%

Хотя Хелен верит в свою позитивную мысль на 100%, ее убежденность в негативной мысли не снизилась. Причина в том, что позитивная мысль не опровергает негативную мысль. В результате тревога не снижается.

Позитивная мысль Хелен соответствовала необходимому, но не соответствовала достаточному условию для эмоциональной перемены. Теперь я покажу вам, как сработали техники из круга выздоровления Хелен.

Техника двойных стандартов

Я попросил Хелен представить, что у нее есть близкая подруга, которая точно таким же образом порезала переносицу во время землетрясения. Что бы она сказала своей подруге? Сказала бы она, что на ее носу есть уродливый, отвратительный шрам, который портит ее лицо? Хелен выглядела шокированной и сказала мне, что *никогда* не сказала бы такое подруге. Тогда я спросил, что бы она сказала вместо этого. Хелен ответила, что посоветовала бы подруге подумать о пластической операции!

Очевидно, техника двойных стандартов оказалась не слишком эффективной для Хелен. У нее не было двойных стандартов.

Предотвращение тревожной реакции

Хелен проводит огромное количество времени, ежедневно разглядывая себя в зеркало и маскируя нос тональным кремом. Это усугубляет ее проблему, потому что время и усилия, вложенные в маскировку невидимого шрама, лишь подкрепляют ее убеждение в том, что ее нос невероятно уродлив. Некоторые эксперты думают, что дисморфофобия — это форма обсессивно-компульсивного расстройства. Зацикленность Хелен на ее носу — это обсессия, навязчивая мысль. Разглядывание себя в зеркале и маскировка шрама тональным кремом — это компульсия.

Предотвращение тревожной реакции — это предпочтительный способ лечения при любых компульсиях. Я попросил Хелен убрать все зеркала из дома и сложить их в гараж, отражающей стороной к стене. Она не смогла снять зеркало в ванной, потому что оно было прикреплено к стене, но согласилась смотреться в него не больше одной минуты в день, когда она по утрам причесывала волосы. Весь оставшейся день ей было запрещено смотреть на свое отражение в зеркалах или окнах, чтобы проверять, как она выглядит, независимо от того, как сильно она тревожилась. Такое ограничение поначалу вызвало у Хелен сильнейшую реакцию, но через несколько дней ее побуждение все время разглядывать себя в зеркале и маскировать нос стало менее интенсивным.

Хотя предотвращение тревожной реакции — обязательное средство при компульсиях, обычно оно не приносит полного исцеления. Постоянные побуждения Хелен проверять, как она выглядит, утихли, но ее навязчивые мысли и тревога не исчезли, поскольку она по-прежнему верила, что уродливый шрам портит ее лицо.

Техника выявления скрытой эмоции

Хелен — привлекательная, талантливая женщина, у которой прекрасная семья и выдающаяся карьера. И вдруг, на ровном месте, у нее возникает странное убеждение, что ее нос выглядит уродливо. Почему это произошло? Может, Хелен расстроена по какому-то поводу и не говорит

нам? В чем, по вашему мнению, *реальная* проблема? Поразмышляйте об этом минуту. Не беспокойтесь о том, насколько «правильным» будет ваш ответ. Просто набросайте несколько идей.

Ответ

Безусловно, только сама Хелен сможет рассказать, есть ли у нее скрытая проблема и в чем она заключается. Однако мы можем задать несколько уточняющих вопросов о том, что ее беспокоит.

Тревожится ли Хелен по поводу возвращения на работу? Мир высоких технологий развивается с космической скоростью, а она не работала целых шесть лет. Может быть, она втайне обеспокоена, что ее навыки заржавели и она уже ни на что не годится. Но, если у нее есть уродливый шрам на носу, на который никто не может даже смотреть, ей не придется возвращаться к работе с риском обнаружить, что она, возможно, сильно отстала в своей области. Хелен с детства была популярной среди сверстников и одной из лучших учеников. Возможно, она не привыкла нервничать или чувствовать себя неуверенно и может бояться, что ее муж начнет хуже о ней думать, если узнает, как она себя чувствует.

Злится ли Хелен на Дона? Именно он первым заговорил о том, не вернуться ли ей на работу, чтобы они смогли построить пристройку к дому. Возможно, Хелен чувствует давление и обиду, но не хочет высказывать эти чувства, потому что она слишком «хорошая». Возможно, ее тревога служит отличным предлогом, чтобы оставаться дома. Тогда она сможет сказать: «Дон, я очень хочу вернуться к работе, но, как ты видишь, не могу, потому что я парализована страхом».

Может, Хелен действительно хочет остаться дома с детьми? Возможно, ей нравится растить своих мальчиков и ей кажется, что было бы здорово побыть мамой на полную ставку еще несколько лет. Но ей может быть трудно признать это, потому что она думает, что *должна* быть успешной женщиной с блестящей карьерой в области высоких технологий и семьей.

Я был удивлен, что ни одна из этих возможностей не откликнулась Хелен. Она сказала, что искренне хочет вернуться к работе и чувствует, что момент выбран правильно, если говорить о детях. К тому же она не испытывала никакой обиды или давления со стороны мужа и не беспокоилась, что ее навыки уже устарели.

Во многих случаях техника выявления скрытой эмоции приводит к настоящим озарениям и быстрому улучшению. Но она оказалась неэффективной для Хелен, так что мы перешли к следующей технике.

Техника падающей стрелы

Применяя технику падающей стрелы, вы рисуете стрелку под негативной мыслью и спрашиваете себя: «Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня это расстроило бы?» В вашем уме всплывет новая мысль. Запишите ее и нарисуйте еще одну стрелку, направленную вниз, непосредственно под ней. Если вы повторите этот алгоритм несколько раз, вы сможете определить иррациональные убеждения, которые запускают ваши страхи.

Поставьте себя на место Хелен и заполните следующие шаги в технике падающей стрелы. Я записал вопросы, которые вам предстоит себе задать, рядом с каждой стрелкой, но вы можете свободно менять их, продвигаясь вниз по цепочке, в зависимости от того, какая следующая мысль всплывет в вашем уме. Если вам в голову придет менее шести мыслей или более, ничего страшного.

Хелен. Техника падающей стрелы

Негативные мысли

1. Этот шрам портит мое лицо.



«Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня бы это расстроило?»

2. _____



«Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня бы это расстроило?»

3. _____



«Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня бы это расстроило?»

4. _____



«Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня бы это расстроило?»

5. _____



«Если бы это было правдой, что бы это значило для меня? Почему меня бы это расстроило?»

6. _____

Вы можете посмотреть, какая цепочка негативных мыслей получилась у Хелен, ниже, а также увидеть, какие вопросы я ей задавал на каждом уровне. Взгляните на ее мысли и попробуйте определить ее иррациональные убеждения (ИУ). Обратитесь к списку [распространенных ИУ](#), выполняя это упражнение.

Хелен. Техника падающей стрелы

Негативные мысли

1. Этот шрам портит мое лицо.

↓ «Если бы это было правдой, что бы это значило для тебя?
Почему это бы тебя расстроило?»

2. Люди увидят шрам на носу и подумают, что я выгляжу отвратительно.

↓ «Предположим, так и произошло. Что бы это значило для тебя?
Почему это бы тебя расстроило?»

3. Они будут смотреть на меня с презрением.

↓ «И что тогда? Почему это бы тебя расстроило?»

4. Они отвергнут меня. Они больше не захотят со мной знаться.

↓ «А если они не захотят с тобой знаться, что бы это значило для тебя? Почему это бы тебя расстроило?»

5. Тогда я бы осталась совсем одна.

↓ «А если ты останешься одна, что бы это значило для тебя?
Почему это бы тебя расстроило?»

6. Это бы означало, что я никчемная.

Ответ

Вот иррациональные убеждения, которые выявили мы с Хелен:

- **Перфекционизм.** Хелен верит, что она должна всегда выглядеть идеально и любой недостаток испортит ее внешность.
- **Воспринимаемый перфекционизм.** Она думает, что другие люди оценивают ее и отвергнут, если она не будет выглядеть идеально.
- **Зависимость от одобрения.** Хелен верит, что ей нужно одобрение всех окружающих людей, чтобы чувствовать себя достойной.
- **Страх отвержения.** Она думает, что обречена на чувство никчемности и несчастья, если все ее отвергнут.
- **Ошибка прожектора.** Хелен чувствует себя так, будто находится в свете прожектора на сцене и зрители смотрят и осуждают ее выступление.

- **Ошибка лесного пожара.** Хелен представляет, что, если один человек презирает ее, дурная молва распространится и достаточно скоро все будут сплетничать и тоже презирать ее.

Достаточно легко распознать ИУ, которые питают страхи Хелен. Она воображает, что мир наполнен чрезвычайно осуждающими, поверхностными и отвергающими людьми. Она также убеждена, что, если один человек презирает ее, остальные будут относиться к ней точно так же. Ее тревога вызвана не каким-то реальным или выдуманным недостатком в ее внешности, а тем, что она думает о самой себе и о мире. Хелен не только нужно опровергнуть негативные мысли здесь и сейчас, но также изменить ИУ, которые являются источником ее страхов. Тогда она перестанет быть такой уязвимой перед болезненными перепадами настроения.

В главах 7 и 8 вы узнали немного о том, как изменить иррациональное убеждение. Далее в этой главе я покажу вам, как мы использовали технику самого сильного страха и парадокс принятия, чтобы изменить ИУ Хелен.

Техника «Что, если» / Парадоксальное преувеличение

Возможно, вы помните, что техника «Что, если» подобна технике падающей стрелы, но вы задаете себе другие вопросы: «Что, если это действительно произойдет? Чего я больше всего боюсь? Что наихудшее может произойти?» Техника «Что, если» позволяет вам вскрыть фантазию, которая питает ваши страхи. Если вы дойдете до самой пугающей фантазии, она, вероятно, покажется вам абсурдной. Вот как мы с Хелен применили эти две техники.

Дэвид. Хелен, предположим, вы пошли в Стэнфордский торговый центр без косметики. Люди увидели ваш нос и подумали, что он уродлив и отвратителен. Этот сценарий пугает вас?

Хелен. О да! Это звучит ужасно!

Дэвид. Хорошо. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на этой фантазии. Сколько людей, вы считаете, могут испытать отвращение, взглянув на ваш

нос?

Хелен. Я не уверена. Человек сто.

Дэвид. Это пугает вас?

Хелен. Это просто кошмарно!

Дэвид. Почему это будет кошмарно? Скажем, сотня человек увидела ваш нос и почувствовала абсолютное отвращение. Что дальше? Чего вы больше всего боитесь?

Хелен. Они могут рассказать друзьям.

Дэвид. Хорошо, предположим, каждый человек, увидевший ваш нос, рассказал об этом десяти друзьям. Теперь тысяча человек знает про ваш нос. Что, если это произойдет? Эта мысль расстраивает вас?

Хелен. Я даже думать об этом не могу.

Дэвид. Я знаю, что этот сценарий вызывает у вас тревогу, но я хочу, чтобы вы продолжили следовать ему. Если тысяча человек согласится, что ваш нос — худший нос, который им довелось увидеть, почему это будет плохо? Чего вы больше всего боитесь?

Хелен. Ну, они могут рассказать еще большему количеству людей, и поползут слухи о моем носе.

Дэвид. Хорошо, предположим, каждый из этой тысячи человек расскажет десяти друзьям о вашем носе. Теперь десять тысяч людей в Лос-Анджелесе говорят о нем. Это вас расстроит? Что произойдет тогда?

Хелен. Они могут рассказать еще большему числу людей!

Дэвид. Давайте рассмотрим худший сценарий из возможных. Предположим, каждый из десяти тысяч людей расскажет еще десяти друзьям о вашем носе. И затем каждый из них — еще десяти, и так далее. Новость о вашем носе распространится, как лесной пожар, по всему Заливу, и более миллиона человек будут сплетничать о вашем носе, испытывая отвращение. На самом деле это вызовет такой резонанс, что газета *Los Angeles Times* выпустит статью на первой странице с фотографией вашего лица, тайно сделанной папарацци при помощи телеобъектива. Я даже вижу заголовок: «В местном торговом центре видели женщину со шрамом на носу. Тысячи людей в ужасе обратились в бегство. Родителям рекомендуется не выпускать детей на улицу даже в дневные часы».

Последняя часть диалога — это пример парадоксального преувеличения. Цель не в том, чтобы посмеяться над Хелен, а скорее в том, чтобы помочь ей увидеть, что она преувеличивает. Действительно ли люди будут так строго ее судить и беспокоиться по поводу крошечного шрама на ее носу?

Когда вам удастся подвергнуть сомнению самую пугающую фантазию, можно спросить себя: «Насколько вероятно, что это произойдет? Насколько реалистичны мои страхи?» Вы также можете спросить себя: «Если это действительно произойдет, смогу ли я с этим жить? Действительно ли наступит конец света?» Определенно, если такое количество людей узнает о недостатке носа Хелен, это причинит значительное неудобство. Но кого на самом деле следует считать ненормальным в этом случае?

К сожалению, техника «Что, если» не привела к какому-либо существенному облегчению для Хелен. Хотя она увидела, что самый пугающий сценарий крайне маловероятен, она по-прежнему была убеждена, что на ее носу был уродливый шрам, который отталкивал людей.

Изучение доказательств

Когда вы применяете технику изучения доказательств, вы задаете себе следующие вопросы: «Есть ли какое-то весомое доказательство, которое подкрепляет мои негативные мысли? Каким образом я изначально пришел к этому выводу?» Возможно, вы обнаружите, что причина ваших страхов — искажение эмоционального обоснования, а не реалистичная оценка того, как все обстоит на самом деле. Вот что произошло, когда я задал Хелен эти вопросы.

Дэвид. Хелен, мне интересно, как вы пришли к выводу, что людей будет отталкивать уродливый шрам на вашем носу. Есть ли какое-то весомое доказательство этому?

Хелен. Ну, когда я смотрюсь в зеркало, лицо кажется мне уродливым и у меня возникает сильная тревога. Это самое главное.

Дэвид. Похоже, вы очень самокритичны и расстраиваетесь, когда смотрите в зеркало. Но мне интересно, есть ли какие-то доказательства,

что других людей также отталкивает ваша внешность. Кто-то спрашивал вас о шраме на лице или замечал, что в вашей внешности произошли перемены?

Хелен. Нет, никто ни разу не сказал ничего подобного. Но, когда я думаю о том, чтобы показаться на людях, я чувствую, что все будут глазеть на мой нос и чувствовать отвращение.

Дэвид. Я уверен, что это постоянно держит вас в напряжении. Я бы тоже не хотел, чтобы люди глазели на меня и чувствовали отвращение. Но мне интересно, есть ли у вас какое-то реальное доказательство, что люди *действительно* чувствуют отвращение, глядя на ваш нос. Когда вы появлялись на людях, кто-то смотрел на вас с ужасом? Вы видели, как мамы в шоке закрывали глаза своим детям, когда вы проходили мимо?

Хелен. Не совсем. Большую часть времени я провожу дома, потому что мне кажется, что мой нос похож на клоунский или вроде того.

Дэвид. Иногда мы абсолютно уверены в чем-то, потому что чувствуем это, но потом оказывается, что наши чувства были неверны. Как вы пришли к выводу, что ваш нос выглядит клоунским? Был ли у вас какой-то негативный опыт в последнее время? Вы что-то заметили, когда оказались на людях?

Хелен. Люди всегда ведут себя очень вежливо. Они притворяются, что не замечают мой нос, но у меня возникает чувство, что они все-таки замечают.

Хелен так и не смогла привести какие-либо доказательства в пользу своего убеждения в том, что на ее носу был шрам, кроме того, что она чувствовала сильную тревогу и старалась не выходить из дома. Однако она пренебрегала тем фактом, что, кажется, никого не отталкивал ее нос, потому что сама была охвачена чувством отвращения. Изучение доказательств не сработало, так что я перешел к следующей технике.

Анализ преимуществ и недостатков

Обычно мы не верим в то, чему нет доказательств. Почему Хелен так цеплялась за убеждение в том, что на ее носу есть уродливый шрам? Мне было интересно, есть ли какие-то скрытые выгоды, которые поддерживают ее тревогу. Если так, это бы объяснило, почему она до сих пор не

сдвинулась с места. Если мы сможем выяснить причину, это снизит давление и поможет ей взглянуть на свою внешность более реалистично.

Чтобы разобраться в этом, я решил попробовать провести анализ преимуществ и недостатков. Я попросил Хелен перечислить все преимущества и недостатки ее уверения себя в том, что на ее носу уродливый шрам, который портит лицо. Как это убеждение помогало ей и как вредило? Ниже вы видите заполненный АПН Хелен. Ей удалось перечислить достаточно много преимуществ этой мысли и несколько недостатков. К сожалению, АПН также не сильно ей помог. Хотя Хелен и увидела, что негативная мысль не идет ей на пользу, она по-прежнему была уверена в ее истинности. Очевидно, пришло время для более мощной техники.

Хелен. Анализ преимуществ и недостатков

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: *Этот шрам портит мое лицо.*

Преимущества	Недостатки
1. Мне не нужно будет ходить на собеседования. 2. Я могу оставаться дома с детьми. 3. Мне не придется делать то, из-за чего я нервничаю, например ходить в магазин за продуктами. 4. Я могу жалеть себя. 5. Я буду получать много внимания от мужа и родителей. 6. Я буду чувствовать, что честна с собой, поскольку, кажется, на моем носу действительно есть уродливый шрам.	1. Я не смогу вернуться к работе. 2. Я буду испытывать тревогу и стыд. 3. У меня будут возникать конфликты с мужем и родителями каждый раз, когда они будут настаивать на том, что у меня нет никакого шрама на носу. 4. Я буду чувствовать себя ущербной. 5. Я буду бояться взаимодействовать с людьми. 6. Мне будет очень одиноко. 7. Я стану узницей в собственном доме.

30

70

Экспериментальная техника / Практика

«Улыбнись и поздоровайся»

Применяя экспериментальную технику, вы проводите настоящий эксперимент, чтобы проверить правомерность негативной мысли или иррационального убеждения. Мы знаем, что на носу Хелен нет никакого шрама. Также мы знаем, что даже если бы он был, большинству людей он бы совсем не был интересен. Они будут судить о Хелен по тому, как она относится к ним самим и как взаимодействует с ними. Но Хелен этого не осознает.

Я спросил Хелен, хочет ли она провести смелый эксперимент, который поможет ей проверить негативные мысли. Я предложил, чтобы она пошла в фешенебельный торговый центр Беверли-Хиллз посреди дня, улыбнулась и поздоровалась с 20 людьми. Я попросил, чтобы Хелен взяла с собой карточку, на которой смогла бы отмечать, как отреагировал каждый человек: позитивно, нейтрально или негативно. Таким образом она сможет проверить свое убеждение в том, будут ли люди испытывать отвращение при взгляде на ее нос.

Хелен очень сопротивлялась этому эксперименту. Она пряталась в доме несколько недель и была убеждена, что люди будут шокированы ее внешностью. Но она была твердо намерена поправиться и согласилась на эксперимент, несмотря на все страхи. Я предложил ей назначить встречу после того, как она закончит, чтобы обсудить результаты.

Следующим утром Хелен пошла в торговый центр и выполнила практику «Улыбнись и поздоровайся». Она была удивлена, что 15 из 20 человек откликнулись очень дружелюбно. Пять человек не осознали, что Хелен здороваётся с ними, и проигнорировали ее. Она оценила их реакцию как нейтральную. Никого, казалось, не отталкивала ее внешность.

Хелен было трудно примириться с этими результатами, поскольку они противоречили ее убеждению, что на ее носу уродливый шрам, который всех отталкивает, и ее убежденность в негативной мысли снизилась до 70%. Нам впервые удалось пробить брешь в ее убеждениях по поводу носа. Однако она обесценивала эти результаты, поскольку на ней в момент эксперимента было много косметики. Она сделала вывод, что люди не заметили ее шрам, но у них определенно возникло бы отвращение, если

бы она не нанесла столько тонального крема. Если бы вы были терапевтом Хелен, что бы вы предложили сделать дальше? Запишите ваши идеи, прежде чем продолжить читать.

Ответ

Я попросил Хелен вернуться в торговый центр на следующий день и повторить эксперимент без косметики. Эта мысль повергла ее в ужас, потому что она была убеждена, что люди действительно будут глазеть на нее. И снова я предложил ей встретиться после эксперимента, чтобы обсудить результаты.

Результаты эксперимента шокировали Хелен. Почти все отнеслись к ней дружелюбно, и никого не оттолкнул ее нос. Ей даже удалось завязать разговор с несколькими женщинами, которые совершали покупки вместе с детьми. Этот опыт тоже противоречил ее убеждению в отношении носа. В этот момент ее убежденность в негативной мысли упала до 10%, и она испытала прилив облегчения.

Противостыдные упражнения

Хелен почувствовала себя гораздо лучше, когда обнаружила, что люди вовсе не испытывают отвращения из-за ее носа. Но что бы произошло, если бы она все-таки выглядела глупо или если бы люди смотрели на нее с презрением? Стало бы это концом света для нее? Чтобы выяснить это, Хелен смело согласилась вернуться в торговый центр еще раз, чтобы провести еще более отважный эксперимент и выполнить противостыдное упражнение. Вы, возможно, помните: для того чтобы выполнить противостыдное упражнение, нужно сделать что-то намеренно глупое на публике, чтобы выяснить, действительно ли наступит конец света. Противостыдные упражнения требуют огромной смелости.

Хелен надела сумасшедший наряд, изо всех сил стараясь выглядеть смешно: огромная фиолетовая шляпа с пером, которую она купила несколько лет назад для парада Марди Гра в Новом Орлеане, кричащее красное платье, длинные нитки ярких разноцветных бус также в стиле Марди Гра и расшитые пайетками туфли на высоких каблуках. В этот раз

люди *определенно* будут разглядывать ее, не веря своим глазам, когда она будет улыбаться и здороваться с ними.

Но, к удивлению Хелен, реакция людей все равно не была негативной. Она сказала, что они, казалось, отвечали с еще большим энтузиазмом и дружелюбием, и достаточно много людей в торговом центре были одеты в еще более сумасшедшие наряды, чем она. В конце концов, это Калифорния!

Пока она была в торговом центре, Хелен столкнулась с одним из бывших коллег из команды по разработке чипа. Он сказал, что они все скучали по ней и вспоминали ее буквально несколько дней назад. Он также сказал, что конкуренция на рынке растет и им нужен новый потрясающий чип, чтобы снова выйти в лидеры. Мужчина спросил, не подумывает ли она о том, чтобы вернуться и снова возглавить команду. Хелен была вне себя от радости и сказала, что она уже начала думать о том, как сделать новый ультрабыстрый чип. Коллега стал уговаривать ее заглянуть в офис и обсудить это с командой как можно скорее.

Когда я увидел Хелен на следующей неделе, она светилась от счастья и была готова закончить лечение. Ее страхи по поводу носа полностью исчезли, и она уже приняла заманчивое предложение от своего предыдущего работодателя.

Самый сильный страх / Парадокс принятия

Хелен почувствовала себя лучше, когда обнаружила, что ее негативные мысли были ложными. Вся ее тревога исчезла. Но есть существенная разница между тем, чтобы *почувствовать* себя лучше и действительно *поправиться*.

Прежде чем отпустить Хелен, нам нужно было провести небольшую профилактику от рецидивов, чтобы ей не пришлось снова и снова сталкиваться с этой проблемой в будущем. В конце концов, она не будет вечно молодой и прекрасной. Поддастся ли она упадку настроения снова через несколько лет, когда начнет замечать морщинки и седые волосы?

Иными словами, Хелен до сих пор не встретилась со своим самым сильным страхом. Когда она проводила эксперименты в торговом центре, она обнаружила, что люди вели себя не так уж враждебно и не отвергали

ее. Но что, если кто-то отнесется к ней негативно? Сможет ли она это пережить?

Она не может встретиться с этим страхом в реальности, но может проделать это в воображении. Возможно, вы помните, что, выполняя технику самого сильного страха, вы вступаете в мир кошмаров, где самый сильный страх становится реальностью. В этом воображаемом мире, когда вы думаете, что люди вас презирают, это действительно происходит. И они всегда говорят вам именно то, что думают, даже если эти слова жестоки.

В следующем диалоге с самым сильным страхом Хелен встречается с Матерью из ада, а я играю роль Хелен. Хелен встречает Мать из ада с двумя маленькими дочерьми в торговом центре. Я сказал Хелен, что в роли Матери из ада она должна попробовать разорвать меня в клочья и унижить, говоря самые невообразимые вещи по поводу моего носа. То, что реальный человек никогда в жизни не скажет. Вот каким был наш диалог.

Мать из ада (играет Хелен). Боже. Что случилось с вашим носом?

Хелен (играет Дэвид). Кусок штукатурки отвалился с потолка во время недавнего землетрясения и задел мой нос. Вероятно, до сих пор остался небольшой шрам.

Мать из ада. Вы называете это небольшим шрамом? Он такой же небольшой, как Большой каньон! Вы никогда не думали, что стоит носить маску, когда вы на людях?

Хелен. Боже, я никогда об этом не думала, и у меня нет с собой маски. Мой шрам вас расстраивает?

Мать из ада. Расстраивает? Мне кажется, что он отвратителен. Не могу смотреть на вас!

Хелен. Я даже не представляла, что мой нос может оказывать такой эффект на людей. У вас есть лишняя сумка для покупок? Возможно, мне стоит проделать в ней дырки для глаз и рта и надеть на голову, пока мы разговариваем, если вам так будет комфортнее.

Мать из ада. По правде говоря, я думаю, что вам стоит сидеть дома и не показываться на людях. Ваш нос просто ужасен! Разве вы не понимаете, что в торговом центре маленькие дети? Вы подумали, что может случиться, если они увидят ваш нос? Дети, отвернитесь! Не смотрите на ужасный нос этой дамы.

Хелен. О боже! Я и об этом не подумала. Вы думаете, ваши дети расстроятся, когда увидят мой нос? Они такие хрупкие? Они раньше не видели человека с физическим дефектом или недостатками?

Мать из ада. Я стараюсь защитить их, как могу. Они ходят только в лучшие школы и общаются с лучшими людьми. Если они увидят ваш ужасный нос, это может травмировать их, и у них начнутся кошмары.

Хелен. Кажется, это действительно очень серьезно. Возможно, вам стоит закрыть им глаза, пока мы разговариваем.

Мать из ада. Не пытайтесь сменить тему! Я считаю, что ваше поведение никуда не годится. Выходить в люди с таким носом — все равно что нарушать все правила поведения в обществе. Я сообщу о вас властям.

Хелен. Пожалуйста, сообщите. Мне кажется, это хорошая идея. Возможно, они предупредят людей, чтобы те не ходили в торговый центр по средам, потому что именно в этот день я обычно хожу в магазин. Это будет прекрасно, все магазины в моем распоряжении и никаких очередей у кассы.

И кто теперь выглядит более ненормальным: Хелен или Мать из ада? Хелен увидела, что именно у Матери из ада были проблемы. Это стало для нее откровением, потому что она всегда отворачивалась от монстра, которого больше всего боялась. Она говорила себе: «Не могу даже думать об этом. Это слишком ужасно!» Но когда она увидела, как легко я смог победить ее с помощью парадокса принятия, она осознала, что нечего бояться.

Помните, что техника самого сильного страха — это *не* тренинг уверенности. Настоящие люди никогда не станут так себя вести. Когда вы погружаетесь в мир самого сильного страха, монстр, с которым вы сталкиваетесь, — это проекция вашей собственной самокритики. На самом деле вы ведете битву с самим собой.

Первая победа Хелен состоялась, когда она обнаружила, что люди не отворачиваются при взгляде на ее нос. Ее вторая победа случилась тогда, когда она поняла, что, даже если кто-то ее отвергает, это он ведет себя ненормально, а не она. Это привело к сдвигу в ее иррациональных убеждениях, которые были источниками ее страхов, таких как перфекционизм и зависимость от одобрения. И тогда она действительно

смогла завершить терапию. Вы сможете взглянуть на ее заполненный журнал настроения, представленный ниже.

Лечение Хелен заняло всего шесть сессий, и нам даже не понадобились все техники, которые мы указали в круге выздоровления. Обнадёживает, что прогноз лечения дисморфофобии стал таким оптимистичным, потому что когда-то считалось, что вылечить ее практически невозможно. В случае Хелен подействовали две разновидности магии. Во-первых, у нее была необходимая мотивация и твердое намерение победить свои страхи. Она отважно и с охотой приступала даже к тем техникам, которые пугали ее. Во-вторых, мы потерпели неудачу с самого начала и перебирали техники, пока не нашли то, что сработало.

Когда люди слышат про Хелен, они иногда спрашивают: «Что ж, а если бы у нее *действительно* был шрам на носу и люди *действительно* были бы шокированы ее внешностью?» Хелен была привлекательной и умной, и эксперименты, которые она проводила, оказались подходящими для нее. Если бы ее проблемы или жизненные обстоятельства были иными, я бы использовал совершенно другой подход. Это одна из важнейших идей данной книги. Нет универсальных формул или трюков, которые можно слепо применить для всех проблем или типов тревоги. Скорее я предлагаю вам гибкий, эффективный и индивидуализированный подход, который вы можете применить, чтобы преодолеть любую проблему с настроением, которая вас беспокоит.

Хелен. Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: разглядывание себя в зеркале этим утром.

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	75%	0%	Смушение, чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	100%	0%
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	0%	Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	100%	0%
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	100%	0%	Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	85%	0%
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	100%	0%	Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	60%	0%
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	80%	0%	Другое (опишите)		

Окончание таблицы

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Этот шрам портит мое лицо.	100%	0%	ВН, СО, НФ, ОП, ЧМ, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	1. Возможно, я и чувствую, что на моем носу уродливый шрам, но никто на меня не глазеет и, кажется, никто не шокирован. На самом деле практически все отнеслись ко мне с теплом и дружелюбием, даже когда я вышла без косметики. Даже если бы кого-то действительно шокировал мой нос, я бы смогла жить дальше. У всех есть недостатки, и людей будет больше волновать мое отношение к ним, чем какой-то шрамик на моем носу.	100%
2. Я никогда не устроюсь на работу.	100%	0%	ВН, ОП, ЧМ, ОшПред, Преумен, ЭО	2. Мои навыки востребованы, и моих коллег, вероятно, не так уж интересует мой нос.	100%
3. Люди будут глазеть на меня.	100%	0%	ОП, ЧМ, ОшПред, ЭО	3. Это неправда. Никто на меня не глазеет.	100%

Глава 24

Временное улучшение или выздоровление?

Упражнения для профилактики рецидива

Допустим, вы работали с журналом настроения и кругом выздоровления и нашли техники, которые эффективны для вас. Вы опровергли свои негативные мысли и почувствовали себя лучше. Если раньше у вас были панические атаки, теперь они прошли. Если раньше вы страдали от застенчивости, теперь вы можете общаться с людьми, не замыкаясь в себе и не чувствуя себя нелепо. Если раньше вы чувствовали себя неполноценным или пребывали в депрессии, теперь ваша самооценка выросла. Вы чувствуете себя продуктивным и творческим и наслаждаетесь отношениями с другими людьми. Когда вы встаете утром, то с нетерпением ждете, что принесет новый день, и говорите себе, что здорово быть живым.

Улучшение вашего самочувствия — это огромное достижение. Однако есть существенная разница между улучшением самочувствия и полным выздоровлением. То, что вы *чувствуете себя лучше*, означает, что тревога и депрессия исчезли и вы снова ощущаете себя счастливым и уверенным. Полное выздоровление означает, что у вас есть необходимые инструменты, чтобы справляться с тревогой и депрессией всю оставшуюся жизнь.

В период первого улучшения вы можете почувствовать себя настолько хорошо, что трудно представить, что когда-либо в жизни вы можете снова почувствовать себя плохо. Возможно, вы подумаете, что ваши проблемы разрешены навсегда и что чувства радости и уверенности в себе останутся с вами навечно. Но какова вероятность, что в будущем у вас случится рецидив? Вот небольшая подсказка. Я считаю, что рецидивом можно

считать ухудшение настроения, когда вы испытываете тревогу, безнадежность, собственную непригодность, досаду или раздражение в течение минуты или более. С учетом этого, как вы считаете, какова вероятность рецидива? Отметьте галочкой ответ, который кажется вам наиболее вероятным.

	(✓)		(✓)		(✓)
0%		25%		75%	
10%		50%		100%	

Ответ

Хотя частота и вероятность рецидива могут варьироваться, я считаю, что верный ответ — 100%. Если вы когда-нибудь страдали от тревожности или депрессии, рано или поздно у вас снова появится тревога или депрессия. На самом деле у людей всегда будут происходить рецидивы! Будда сказал, что страдание — неотъемлемая часть человеческого существования. Это неизбежно. Никто не может испытывать счастье вечно, и даже если бы смог, это бы не было такой уж удачей. Если бы мы все время испытывали счастье и не было бы ни контрастов, ни трудностей, то жизнь вскоре стала бы очень скучной, потому что мы чувствовали бы себя одинаково все время. Как говорили древние римляне, голод — лучшая приправа.

Иногда случаются плохие вещи, и мы все страдаем по-своему. Одни становятся ворчливыми и раздражительными. Другие тревожатся и впадают в панику. Некоторые поддаются ощущению никчемности и депрессии. Мы все порой чувствуем себя паршиво. Это так же верно, как и то, что каждое утро встает солнце. Главная разница между людьми, которые страдают от депрессии и тревоги, и людьми, с которыми этого не бывает, — в том, что первые имеют склонность застревать в своем дурном настроении. Минута расстройств превращается в час, час — в день, а день — в неделю, месяц или даже годы несчастья. Люди, которые не страдают от депрессии и тревоги, расстраиваются так же часто, но они знают, как можно быстро освободиться от плохого настроения. И вы тоже можете научиться этому.

Час, день или даже пара недель уныния — это абсолютно приемлемо. Но проводить месяцы и годы в ловушке отчаяния и чувства собственной непригодности? В этом нет необходимости. В этом и заключается суть упражнений для профилактики рецидивов. Я не могу рассказать вам, как испытывать счастье все время, но могу показать, как справляться с плохим настроением, чтобы снова не попадаться в его ловушку.

Если у вас наступило облегчение после тяжелого депрессивного или тревожного эпизода и вы почувствовали себя превосходно, сколько времени пройдет до первого рецидива? У всех людей будет по-разному, но попробуйте предположить. Поставьте галочку в той графе, ответ в которой кажется вам наиболее вероятным:

	(✓)		(✓)
1. Через несколько часов		4. Через несколько месяцев	
2. Через несколько дней		5. Через несколько лет	
3. Через несколько недель		6. Никогда	

Ответ

В моей клинической практике большинство людей, которым стало лучше после тяжелого депрессивного или тревожного эпизода, испытали первый рецидив спустя несколько недель после первичного улучшения. Иногда это происходило через несколько дней, а иногда — через несколько месяцев или даже больше. Но рецидив происходил *всегда*.

Когда вы переживаете рецидив, вы можете испытывать еще бóльшую тревогу и депрессию, чем раньше. Почему? До того как вам стало лучше, вы, возможно, пытались справиться с депрессией и тревогой долгое время, так что оставили надежду и приняли тот «факт», что вы ущербны и обречены на вечные страдания. Затем, когда вы поправились, вы не могли поверить, насколько хорошо вдруг себя почувствовали, и, возможно, сказали себе: «Ух ты, мои проблемы, вероятно, ушли навечно! Я буду чувствовать себя так всегда. Фантастика!»

Конечно, так лишь выглядит полюс «всё» мышления «всё или ничего», и он настолько же нелогичен, как и безнадежность, которая возникает на полюсе «ничего», что влечет за собой огромное разочарование. Когда вы

внезапно испытываете рецидив несколькими неделями позже, контраст по сравнению с потрясающим самочувствием, которым вы успели насладиться, может быть невыносимым. Вы можете решить, что надежда у вас появилась только затем, чтобы вновь разбиться вдребезги. Это подобно пощечине, или как будто земля уходит у вас из-под ног. Боль может быть очень сильной.

Я хочу, чтобы вы знали, что после того, как вам стало лучше, у вас рано или поздно произойдет рецидив. Это так же неоспоримо, как закон гравитации. Большинство людей считают, что рецидив — это худшее, что может произойти, но на самом деле это *лучшее*. Знаете почему? Потому что вы можете научиться преодолевать его, и тогда вы вернете себе оптимизм и восстановите самооценку достаточно быстро. Затем вы поймете, что ваше улучшение было не поддельным, а стало непосредственным результатом всех техник, которые вы учились осваивать. Тогда вам не придется снова бояться возвращения депрессии или тревоги всю оставшуюся жизнь, потому что вы будете знать, что можете справиться с болезненными перепадами настроения в любой момент, когда возникнет такая необходимость. Вот что я имею в виду под подлинным *выздоровлением*, а не временным *улучшением*. Это может быть одним из самых удивительных открытий в вашей жизни.

В главе 1 вы узнали, что существуют три модели, которые помогут вам преодолеть тревожность и депрессию: когнитивная модель, экспозиционная модель и модель скрытой эмоции. Эти три модели также являются ключами к профилактике рецидивов.

Когнитивная модель

Представьте, что несколько недель вы были полностью свободны от тревожности и депрессии. Но однажды утром вы просыпаетесь и осознаете, что снова испытываете тревогу или подавленность. Что вы будете при этом чувствовать? Что будете думать? Как и многие мои пациенты, возможно, вы почувствуете печаль, беспокойство, безнадежность, никчемность, злость, разочарование и будете говорить себе:

- Мне *никогда* не станет лучше. Я — безнадежный случай.
- Этот рецидив показывает, что терапия не сработала.

- Мое улучшение было поддельным.
- Мне не стало лучше. Я просто так *подумал*. В глубине души депрессия не покидала меня все это время.
- Эта терапия не годится для меня. Мои проблемы слишком глубоки.
- Я все-таки никчемный.
- Ну и что мне принесли эти несколько недель улучшения? Теперь я снова проведу десяток лет, страдая от тревожности и депрессии.
- Это несправедливо. Другим людям не приходится столько работать, чтобы чувствовать себя счастливыми.
- Со мной, должно быть, что-то не так.

Во время рецидива эти мысли будут казаться абсолютно правомерными, и они могут стать разрушительными. Исследования показывают, что многие совершают самоубийство именно во время рецидивов, потому что такие мысли кажутся им исключительно убедительными и потому что они охвачены болью. Но эти мысли *не* правомерны. Они сильно искажены и абсолютно нелогичны. Но если вы им поддадитесь, вы снова скатитесь в депрессивный или тревожный эпизод. Но если знать, как опровергнуть эти мысли, вы снова выплывете на поверхность.

Если вы только примете тот факт, что ваши негативные эмоции лишь временны и вскоре вы снова почувствуете себя хорошо, это полностью поменяет ваш взгляд на проблему. Вы сможете просто переждать этот период или составить план, как справиться с тем, что вас расстраивает. Но большинство людей в депрессии полностью уверены, что им не станет лучше, что бы они ни делали. Конечно, это убеждение работает как самоисполняющееся пророчество. Если вы сдадитесь, ничего не поменяется и вы сделаете вывод, что все действительно безнадежно.

Но каково же решение? Вы можете подготовиться к рецидиву заранее, в тот период, когда будете чувствовать себя хорошо. Если вы будете практиковаться в ответах негативным мыслям перед тем, как произойдет рецидив, окажется гораздо проще отбиться от них, когда возникнет необходимость.

Я покажу вам, как это работает. Представьте, что у вас настало улучшение после депрессивного или тревожного эпизода и вы чувствуете себя потрясающе. Но вы знаете, что в какой-то момент в будущем снова

почувствуете депрессию или тревогу, так что собираетесь подготовиться к этому прямо сейчас. Возьмите журнал настроения и напишите в строке «Событие, которое меня расстроило» слово «Рецидив» или что-то подобное. Учтите, что в этот момент у вас еще не случилось рецидива. Вы просто представляете, как это будет, когда он произойдет.

Вы увидите пример такого журнала настроения ниже. После того как вы обведете и оцените все негативные чувства, которые, по вашему предположению, вы будете испытывать во время рецидива, запишите негативные мысли, которые, как вы думаете, у вас появятся. Укажите, насколько сильно, как вам кажется, вы будете в них верить. Первая негативная мысль в этом журнале настроения — «Мне *никогда* не станет лучше. Я — безнадежный случай». Я поставил 100% напротив этой мысли, поскольку она будет казаться абсолютно правдивой во время рецидива, даже если прямо сейчас она кажется не особенно реалистичной.

Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: Рецидив депрессии

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть, подавленность, упадок настроения, печаль	100%	59%	Смущение, чувствую себя глупо, унизительно, заиклен на себе	100%	10%
Тревога, беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	20%	Безнадежность, уныние, пессимизм, отчаяние	100%	25%
Вина, угрызения совести, стыд, сожаление	100%	10%	Досада, ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	100%	35%
Чувство собственной неполноценности, никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности	100%	15%	Злость, гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	100%	35%
Одиночество, никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным	100%	10%	Другое (опишите): разочарование	100%	25N2

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне <i>никогда</i> не станет лучше. Я — безнадежный случай.	100%				
2. Этот рецидив показывает, что терапия не сработала.	100%				
3. Мое улучшение было поддельным.	100%				
4. Мне не стало лучше. Я просто так <i>подумал</i> . В глубине души моя депрессия меня не покидала все это время.	100%				
5. Эта терапия не годится для меня. Мои проблемы слишком глубоки.	100%				
6. Я все-таки никчемный.	100%				

Окончание таблицы

7. Ну и что мне принесли эти несколько недель улучшения? Теперь я снова проведу десяток лет страдая от тревожности и депрессии.	100%				
8. Это несправедливо. Другим людям не приходится столько работать, чтобы чувствовать себя счастливыми.	100%				
9. Со мной, должно быть, что-то не так.	100%				

Copyright © 1984 by David D. Burns, M.D. Revised 2003.

Каковы искажения в этой мысли? Пересмотрите определения искажений [в главе 6](#) и запишите ваш ответ.

Искажение	(✓)	Искажение	(✓)
1. Мышление «всё или ничего»		6. Преувеличение и преуменьшение	
2. Сверхобобщение		7. Эмоциональное обоснование	
3. Негативный фильтр		8. Императивы	
4. Обесценивание положительного		9. Ярлык	
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания		10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	

Ответ

Как вы видите далее, я обнаружил все десять искажений в мысли «Мне *никогда* не станет лучше. Я — безнадежный случай».

Мысль, содержащую все десять искажений, едва ли можно назвать правдоподобной. Как можно дать ответ этой мысли? Что можно сказать себе вместо «Мне *никогда* не станет лучше. Я — безнадежный случай»? Возможно, вам помогут вопросы вроде следующих: «Если прямо сейчас я расстроен, значит ли это, что терапия не помогла? То, что прямо сейчас я чувствую себя плохо, — это факт. Но значит ли это, что я *никогда* не почувствую себя лучше?»

Искажение	(✓)	Объяснение
1. Мышление «всё или ничего»	✓	Это классический пример мышления «всё или ничего». Вы внушаете себе, что терапия либо работает идеально, либо не работает вообще. Оттенков серого для вас не существует.
2. Сверхобобщение	✓	Вы обобщаете и делаете вывод, что вам <i>никогда</i> не станет лучше, из-за одного рецидива. Вы думаете, что ваше нынешнее состояние — лишь начало бесконечной череды поражений и страданий.
3. Негативный фильтр	✓	Вы сосредоточены на том, как плохо чувствуете себя сейчас, и игнорируете последние три недели, когда чувствовали себя гораздо лучше.
4. Обесценивание положительного	✓	Вы обесцениваете тот факт, что терапия оказалась очень эффективной для вас и вы почувствовали себя гораздо лучше.
5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓	Вы предсказываете, что будете себя плохо чувствовать <i>всегда</i> (ошибка предсказания).
6. Преувеличение и преуменьшение	✓	В рецидивах, конечно, мало хорошего, но вы слишком сильно раздуваете проблему.
7. Эмоциональное обоснование	✓	Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Вы говорите себе, что вы безнадежны, потому что <i>чувствуете</i> себя безнадежным.
8. Императивы	✓	Здесь присутствует скрытый императив. Вы говорите себе, что <i>никогда</i> не должны чувствовать себя расстроенным или переживать рецидивы.
9. Ярлыки	✓	Вы вешаете на себя ярлык «безнадежного случая».
10. Вина	✓	Вы не вините никого в своем рецидиве.

- Самообвинение
- Обвинение других

ве. Однако вы можете винить себя в том, что вам снова стало хуже.

Как вы видите в журнале настроения ниже, я записал негативную мысль и все искажения в ней. Ваша задача — сформулировать убедительный позитивный ответ. Запишите его в колонке «Позитивные мысли» и укажите, насколько сильно вы верите в него, от 0 до 100%, в колонке «% убежденности». Помните о необходимом и достаточном условии для эмоциональных изменений: позитивная мысль должна быть на 100% истинной, и она должна снижать вашу убежденность в негативной мысли.

Журнал настроения

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне никогда не станет лучше. Я — безнадежный случай.	100%		ВН, СО, НФ, ОП, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв		

Теперь снова посмотрите на вашу негативную мысль. Насколько сильно вы верите в нее сейчас, от 0 до 100%? Запишите вашу оценку в колонке «% после заполнения». Когда вы закончите, я покажу вам, какую позитивную мысль я сформулировал. Но, пожалуйста, вначале запишите собственную позитивную мысль.

Ответ

Вы действительно записали ее или только подумали о ней? Я попрошу вас записать позитивную мысль, прежде чем продолжить чтение. Это — один из самых важных элементов вашей профилактики рецидивов. Вам

потребуется не более минуты, чтобы взять ручку и записать позитивную мысль.

Как вы видите ниже, я оценил свою убежденность в позитивной мысли на 100%, и убежденность в негативной мысли снизилась до 25%. Напротив моей изначальной оценки в 100% я записал 25% в колонке «% после заполнения».

Это значительное снижение, но, если вы хотите еще больше снизить свою убежденность в негативной мысли, вы можете попробовать сформулировать другие позитивные когниции. Таблица [«Выбор техники исходя из искажений в вашей негативной мысли»](#), предложит вам множество идей о том, какие техники применить. Например, поскольку эта мысль является классическим примером мышления «всё или ничего», вы можете попробовать технику сострадания, например технику двойных стандартов, логическую технику, такую как мышление в оттенках серого, или мотивационную технику, такую как анализ преимуществ и недостатков, а также многие другие. Эта мысль также содержит ярлык, поэтому семантический метод тоже будет очень полезен.

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне <i>никогда</i> не станет лучше. Я — безнадежный случай.	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	1. Неправда, что мне <i>никогда</i> не станет лучше, потому что мне уже стало гораздо лучше несколько недель назад. На самом деле каждый раз, когда я испытывал тревогу или депрессию, мне всегда становилось лучше, рано или поздно.	100%

Теперь я хотел бы, чтобы вы определили искажения во всех оставшихся негативных мыслях в журнале настроения, представленном выше. Это, возможно, займет от 5 до 10 минут. Затем попробуйте дать положительный ответ на каждую из негативных мыслей. Запишите все позитивные мысли в правой колонке и укажите, насколько сильно вы в них верите, от 0 до 100%. Затем снова оцените вашу убежденность в негативных мыслях и запишите свою оценку в графе «% после заполнения».

Прямо сейчас у вас, вероятно, нет рецидива, поэтому вам не должно составить труда сформулировать убедительные позитивные мысли. Но в те моменты, когда вы действительно переживаете рецидив, эта задача может быть невероятно трудной, потому что негативные мысли будут казаться абсолютно истинными. Если вы понимаете это и готовитесь к рецидиву уже сейчас, вам будет гораздо проще опровергнуть эти негативные мысли позже, когда у вас действительно наступит рецидив.

Когда вы закончите, вы можете взглянуть на позитивные мысли, которые я записал в журнале настроения ниже. Это вовсе не точная наука, и ваши позитивные мысли определенно будут отличаться от моих. Самое главное — сформулировать такие позитивные мысли, которые сработают для вас. Вы заметите, что убежденность в некоторых негативных мыслях снизилась сильнее, чем в других. Самой устойчивой оказалась мысль номер 8: «Это несправедливо. Другим людям не приходится столько работать, чтобы чувствовать себя счастливыми». Мысли, содержащие обвинение других, может быть трудно оспорить, потому что они порождают чувства гнева, морального превосходства и жалости к себе. Эти чувства могут вызвать привыкание. Чтобы снизить вашу убежденность в этой мысли ниже 50%, снова проконсультируйтесь с таблицей «Выбор техники исходя из искажений в вашей негативной мысли», которая может дать вам дополнительные подсказки, какие техники стоит попробовать. Например, хорошей идеей будет попробовать мотивационную технику, такую как анализ преимуществ и недостатков. Как бы вы использовали эту технику, чтобы опровергнуть мысль «Это несправедливо. Другим людям не приходится столько работать, чтобы чувствовать себя счастливыми»? Вы можете вспомнить определение анализа преимуществ и недостатков, если вам не до конца понятно, как работает эта техника. Запишите ваши идеи.

Ответ

Вы можете перечислить преимущества и недостатки уверения себя в том, что ваш рецидив — это «несправедливо». Спросите себя: «Как это мышление помогает и как оно мне мешает?» Возможно, вы обнаружите достаточно много преимуществ.

- Вы можете чувствовать себя жертвой и жалеть себя.
- Вы можете чувствовать собственное моральное превосходство.
- Вы можете винить Бога за свою несчастную судьбу, чтобы не испытывать собственной вины по поводу рецидива.
- Вы можете испытывать гнев.
- Ваш гнев может придавать вам силы.

Вы можете обнаружить и множество других преимуществ. После того как вы перечислите все преимущества и недостатки убеждения себя в том, что ваш рецидив — это «несправедливо», вы можете оценить, что перевешивает. Спросите себя, что сильнее: преимущества или недостатки такого образа мышления. Нарисуйте два кружка в конце ваших списков и запишите в них две цифры, которые в сумме дадут 100.

Если преимущества негативной мысли перевешивают, возможно, вам и не нужно ее опровергать. Кажется, вам помогает говорить себе, что рецидив — это несправедливо. Если недостатки все-таки перевешивают, попробуйте опровергнуть эту мысль снова в вашем журнале настроения.

Когда вы запишете все эффективные ответы на все негативные мысли о вашем рецидиве в журнале настроения, вы можете также попробовать опровергнуть эти мысли при помощи озвучивания голосов. Вы, возможно, помните, что это ролевая техника, так что вам понадобится помощь друга. Он может играть роль ваших негативных мыслей, зачитывая их прямо из вашего журнала настроения с использованием местоимения второго лица, «ты». Например, ваш друг может сказать:

Негативные мысли (играет ваш друг). Тебе *никогда* не станет лучше.
Ты — безнадежный случай.

Вы можете сыграть роль позитивных мыслей и вступить в битву с негативными, используя местоимение первого лица, «я». Например, вы

можете сказать:

Позитивные мысли (играете вы). Это смешно. У меня случился рецидив, и сегодня я очень расстроен. Это со всеми случается. Мне просто нужно выяснить, что меня беспокоит, и снова дать ответ негативным мыслям.

Помните, что ваш друг, который играет роль ваших негативных мыслей, — это не какой-то другой человек, который нападает на вас, даже если это выглядит именно так. Ваш друг просто озвучивает негативный голос в вашем собственном уме. На самом деле вы ведете битву с самим собой. Если у вас не получается придумать эффективный ответ, обменяйтесь ролями. Таким образом ваш друг может попробовать смоделировать более эффективный ответ. Если вы несколько раз обменяетесь ролями, то достаточно быстро сможете сформулировать эффективный положительный ответ.

Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: Рецидив депрессии

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль	100%	50%	Смущение , чувствую себя глупо, унизительно , зациклен на себе	100%	10%
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх	100%	20%	Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние	100%	25%
Вина , угрызания совести, стыд , сожаление	100%	10%	Досада , ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути	100%	35%
Чувство собственной неполноценности , никчемности , непригодности, ущербности, некомпетентности	100%	15%	Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве	100%	35%
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным , оставленным	100%	10%	Другое (опишите): разочарование	100%	25%

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
1. Мне <i>никогда</i> не станет лучше. Я — безнадежный случай.	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, ОшПред, Преувел, ЭО, Имп, Самообв	Неправда, что мне <i>никогда</i> не станет лучше, потому что мне уже стало гораздо лучше несколько недель назад. На самом деле каждый раз, когда я испытывал тревогу или депрессию, мне всегда становилось лучше, рано или поздно.	100%
2. Этот рецидив показывает, что терапия не сработала.	100%	10%	ВН, СО, НФ, ОП, Преумен, ЭО, Имп, ОбвДр	Терапия сработала, пусть и не идеально. Никто не может испытывать счастье все время. Мне нужно засучить рукава и применить те же техники, которые помогли мне в первый раз.	100%
3. Мое улучшение было поддельным.	100%	10%	ОП, ЭО	Это глупое заявление. Мое улучшение было результатом усердной работы, которую я проделал. Оно не было «поддельным».	100%
4. Мне не стало лучше. Я просто так <i>подумал</i> . В глубине души моя депрессия меня не покидала все это время.	100%	10%	ОП, ЭО	Это также бессмыслица. Я <i>действительно</i> почувствовал себя лучше. Но теперь я снова испытываю тревожность и депрессию, так что нужно вновь вернуться к работе и бросить вызов моим искаженным мыслям.	100%
5. Эта терапия не годится для меня. Мои проблемы слишком глубоки.	100%	20%	ВН, СО, ОП, ОшПред, Преувел, ЭО	Терапия оказалась очень эффективной для меня. Рецидивы очень распространены. Они случаются у всех.	100%

Окончание таблицы

6. Я все-таки никчемный.	100%	35%	ВН, СО, НФ, ОП, Преувел, ЭО, Имп, Ярл, Самообв	Я в депрессии, а не никчемный! Возможно, мне нужно подумать, какая проблема запустила эти чувства.	100%
7. Ну и что мне принесли эти несколько недель улучшения? Теперь я снова проведу десяток лет, страдая от тревожности и депрессии.	100%	25%	ОП, ОшПред, ЭО, Имп	Эти три недели улучшения были великолепны! Это был невероятный прорыв и облегчение. Теперь мне нужно вернуться к работе. Мое следующее улучшение должно продлиться дольше. Давай будем продвигаться постепенно.	100%
8. Это несправедливо. Другим людям не приходится столько работать, чтобы чувствовать себя счастливыми.	100%	50%	ЧМ, ЭО, Имп, Ярл, ОбвДр	Сейчас я снова жалею себя. У меня есть на это право, но так ли уж сильно мое желание? К сожалению, у меня есть склонность к депрессии, но в этом нет ничего «несправедливого».	100%
9. Со мной, должно быть, что-то не так.	100%	25%	ВН, СО, НФ, ОП, Преувел, ЭО, Имп, Ярл, Самообв	Эй, у меня множество изъяснов, но у других людей, кажется, тоже, так что я решил принять себя полностью, со всеми недостатками. Моя истинная проблема в том, что я атакую себя негативными мыслями, а вовсе не моя «ущербность».	100%

Чтобы избежать путаницы во время разыгрывания ролей, напишите на листе бумаги: «Я — негативные мысли. Я должен использовать местоимение второго лица, "ты"». А на втором листе напишите: «Я — позитивные мысли. Я должен использовать местоимение первого лица,

"я"». Если вы будете держать эти два листа под рукой, когда выполняете упражнение, будет понятно, что:

- Один из вас играет роль ваших негативных мыслей, а другой — позитивных.
- Это две части вашего собственного ума, и вы ведете битву сами с собой, а не с другим человеком.
- Человек, который играет роль ваших негативных мыслей, должен всегда говорить от второго лица, «ты».
- Человек, который играет роль ваших позитивных мыслей, должен говорить от первого лица, «я».

Эти детали могут играть существенную роль для успеха упражнения. Вот пример того, как может выглядеть техника озвучивания голосов:

Негативные мысли (озвучиваются с использованием местоимения второго лица, «ты»). Смирись. Этот рецидив доказывает, что эти методы не способны тебе помочь. Очевидно, терапия не удалась, потому что прямо сейчас ты в глубочайшей депрессии и в сильнейшей тревоге.

Позитивные мысли (озвучиваются с использованием местоимения первого лица, «я»). На самом деле эти методы оказались чрезвычайно полезными. Моя депрессия и тревога только показывают, что прямо сейчас я переживаю рецидив, и мне нужно снова вернуться к этим методам. Но, если я буду слушать твое постоянное нытье, я точно впаду в отчаяние и буду близок к провалу. Так что, думаю, я просто проигнорирую тебя.

Негативные мысли. Можешь попробовать меня игнорировать, но тебе не скрыться от того факта, что ты — безнадежный случай и бессмысленное существо. Более того, терапия тебе никогда не помогала. Ты просто обманывал себя. Ты думал, что тебе стало лучше, но на самом деле это было не так!

Позитивные мысли. Вообще-то, мне действительно стало лучше, и я с нетерпением жду, когда я быстро выберусь из этого рецидива и почувствую себя еще лучше. Я не «безнадежный» и не «никчемный», но

прямо сейчас чувствую депрессию и тревогу. Очевидно, что-то меня беспокоит, и мне нужно выяснить, что именно.

Продолжайте вести диалог, пока человек в роли негативных мыслей не сдастся. Меняйтесь ролями столько, сколько будет нужно. Не останавливайтесь, пока не одержите полную победу над негативными мыслями.

Это упражнение может быть невероятно мощным и трудным. Непросто дать ответ собственным негативным мыслям, когда другой человек бросает вам их в лицо. Так зачем это делать? Потому что именно так и произойдет, когда у вас случится рецидив. Если дождаться его, ваши негативные мысли в этот момент будут казаться чрезвычайно реалистичными, а ваша мотивация — почти нулевой, поэтому будет гораздо сложнее бросить вызов вашим негативным мыслям. И наоборот, если вы научитесь побеждать негативные мысли заранее, в хорошем настроении, будет гораздо проще опровергнуть их в момент рецидива. Это может казаться глупым, сложным, необязательным, но поможет вам натренировать мышцы и зарядиться энергией, необходимой для победы над демоном, когда наступит момент настоящей битвы.

Вам в любом случае придется снова пережить эпизоды депрессии или тревожности после того, как вы поправитесь. Нет способа предотвратить это. Но если вы выберете эффективные инструменты и научитесь обороняться, вы сможете останавливать рецидив на начальном этапе и быстро восстанавливать равновесие.

Круг выздоровления — также важный инструмент в профилактике рецидивов. Я не раз подчеркивал, что вам, возможно, придется перебрать 10–15 техник и многократно потерпеть поражение, прежде чем вы найдете ту, которая принесет результаты. Это потребует терпения, упорства и усердной работы. Но есть и хорошие новости. Когда вы найдете технику, которая окажется для вас эффективной, вероятно, она будет эффективной для вас всегда.

Возможно, вы помните Терри, которая буквально исцелилась у меня на глазах после того, как я намеренно вызвал у нее паническую атаку во время одной из наших сессий. Когда она начала прыгать на месте, она вдруг осознала, что не находится на грани смерти от удушения, как думала раньше, и ее паника исчезла. Для Терри экспериментальная техника стала

избавлением после 10 лет страданий. Если у нее когда-либо снова произойдет паническая атака, ей просто следует снова попрыгать на месте. Вероятно, ей не придется проходить новый круг выздоровления, потому что она уже знает, какая техника работает.

Кроме работы с негативными мыслями по поводу вашего рецидива, вам также желательно применить ту технику или техники, которые оказались для вас эффективными и привели к первому улучшению. Конечно, они будут разными у каждого человека. Это может быть техника падающей стрелы, двойных стандартов, выявления скрытых эмоций, когнитивного погружения, самого сильного страха, парадокса принятия или сочетание двух или трех техник.

Можно представить себе это так: у каждого человека, включая вас, есть потенциал, чтобы быть счастливым, обрести внутренний покой, устойчивую самооценку и уверенность в себе. Но иногда кажется, что этот потенциал спрятан в сейфе под замком и до него трудно добраться. В результате вы страдаете.

Мы поработаем вместе над тем, чтобы подобрать нужный шифр. Мы попробуем одну комбинацию, но, возможно, это не сработает. Затем мы попробуем еще одну, но и она, возможно, не даст результата. Снова и снова мы будем терпеть неудачу. Но, если мы будем придерживаться выбранного курса, однажды мы найдем правильную комбинацию. И тогда вдруг дверца сейфа распахнется и вы снова почувствуете себя счастливым и уверенным.

Но вам нужно запомнить эту комбинацию. Запишите ее, чтобы не забыть, потому что дверца сейфа снова закроется. Но, если вы будете помнить комбинацию, это не составит проблемы.

Экспозиционная модель

Если вы хотите преодолеть любую форму тревоги, рано или поздно вам придется встретиться с тем, чего вы больше всего боитесь. Когда вы победите своего монстра и ваш страх исчезнет, вы будете чувствовать себя фантастически, но не следует быть слишком самодовольным. Приучите себя к регулярной профилактической экспозиции, чтобы ваша уверенность росла. Если вы снова начнете избегать того, чего боитесь, вы

можете снова вернуть к жизни побежденного монстра и ваша тревожность вернется.

Я рассказал о том, как преодолел страх высоты в старших классах школы, стоя на самом верху высокой стремянки, пока наш учитель драмы внизу терпеливо ждал и немного подбадривал меня. После этого мне страшно понравилось карабкаться по лестницам и даже ходить в поход по обрывам крутых скал недалеко от моего дома в Аризоне. Это всегда приносило мне огромное удовольствие, и мой страх высоты, казалось, полностью исчез.

Когда я отправился в университет и поступил в Медицинскую школу, я перестал забираться на большие высоты. Это было непреднамеренно: просто моя жизнь повернула в новом направлении, и у меня не было никаких задач, связанных с высотой. Через двадцать лет, когда я пошел в поход с детьми в каньон Хавасупай в Аризоне, я обнаружил, что мой страх вернулся и был еще сильнее, чем прежде. Конечно, если у вас есть мотивация, вы всегда можете снова одолеть свой страх при помощи экспозиционных техник, но гораздо проще на шаг опережать свои страхи.

Я также описывал, как мой страх публичных выступлений превратил мою первую лекцию в Оксфорде в настоящий провал и как после этого я преодолел свою тревогу, применив замену образов. Это сработало как по волшебству. Теперь я часто выступаю с лекциями и провожу презентации. Каждую неделю я провожу семинар по психотерапии в Стэнфорде и даю более двадцати двухдневных мастер-классов в год для специалистов в области психического здоровья. Я всегда говорю спонтанно и не пользуюсь заметками, и каждая презентация имеет огромный успех. Обычно я не чувствую и тени тревоги перед выступлением. Более того, в большинстве случаев мне не терпится начать.

Скажем, вы начали работать над своей застенчивостью и применяете техники межличностной экспозиции, такие как практика «Улыбнись и поздоровайся» и техника Дэвида Леттермана. Вы начинаете чувствовать себя раскованнее и общаться с людьми более естественно и эффективно. Но, если вы заползаете обратно в свою скорлупу, ваши негативные мысли и чувства снова расцветают пышным цветом, и вскоре в ситуациях общения вас снова начинает охватывать тревога. Если вы продолжаете бросать себе вызов и вытаскивать себя наружу, ваши социальные навыки

улучшаются, а чувство уверенности укрепляется, так что достаточно скоро ваши новообретенные навыки становятся второй натурой.

Модель скрытых эмоций

Помните, что тревога часто является сигналом вашего тела о беспокойстве. Вместо того чтобы размышлять о самих симптомах тревоги — чувствах беспокойства, паники, головокружении, — спросите себя о том, не злитесь ли вы на кого-то, или о том, что, возможно, недавно вас расстроило. Попробуйте выяснить, в чем проблема. Когда вы выражаете свои чувства и решаете проблему, ваша тревога обычно исчезает. Если вам удастся взглянуть на вашу проблему с этого ракурса, тревога, скорее всего, исчезнет. Вы поймете, что чувства тревоги и паники — это не что-то плохое, а всего лишь сигнал, что вам следует обратить на что-то внимание.

Однажды я лечил биржевого брокера из Нью-Йорка по имени Уилсон, который пребывал в депрессии и страдал от умеренной хронической тревоги и панических атак. Во время своих панических атак он замечал, что его сердце учащенно бьется, и он твердил себе, что находится при смерти. Затем он бежал в ближайшее отделение скорой помощи. После краткого осмотра доктор всегда отправлял его домой, уверяя, что все в порядке. Дело немного осложнялось тем, что Уилсон проходил лечение от нарушения сердечного ритма, но это заболевание не угрожало его жизни и не имело никакого отношения к его паническим атакам.

Уилсон также страдал от умеренной депрессии и постоянно терзал себя навязчивой мыслью, что недостаточно хорош. Хотя дела у него шли неплохо и он жил в красивом доме в хорошем районе, некоторые его друзья зарабатывали миллионы на акциях, и он всегда сравнивал себя с ними. Он ощущал себя неполноценным и верил, что существует какое-то удивительное и потрясающее чувство, которое доводится испытывать только «красавчикам» с кучей денег. Это убеждение распространено в нашей культуре. Многие уверены, что счастье и здоровая самооценка по виду очень похожи на «лексус», припаркованный у дома.

Уилсон понимал, что его чувство собственного достоинства зависит от успеха. Это и есть зависимость от достижений, одно из самых распространенных иррациональных убеждений. Он также знал, что это убеждение не идет ему на пользу, поскольку он постоянно ругал себя, но

все равно был убежден, что невероятно успешные люди с кучей денег *действительно* счастливее и более достойны. Конечно, Уилсон находил этому «доказательства». Он считал, что никогда не достигал феноменального успеха, и также знал, что никогда не чувствовал себя поистине счастливым и достойным. Мужчина был уверен, что одно было следствием другого.

Уилсон обожал рассуждать о прошлом, и он проследил, что его низкая самооценка коренилась в отношениях с отцом. Он чувствовал, что должен заслужить любовь отца, получая в школе одни пятерки, и никогда не знал, что такое безусловная любовь. Он думал, что это объясняет его чрезмерную озабоченность успехом. Мужчина надеялся, что эти открытия однажды приведут его к более высокой самооценке, но этого не произошло. Каждую неделю баллы Уилсона в «Кратком опросе настроения» показывали, что его чувства депрессии и тревоги несколько не уменьшались.

Я применил множество техник когнитивно-поведенческой терапии, чтобы помочь Уилсону справиться с мыслью «Я неполноценный по сравнению со всеми людьми, которые добились большего». Мы использовали технику падающей стрелы, изучения доказательств, анализ преимуществ и недостатков, озвучивание голосов, «Самый сильный страх», парадокс принятия и многие другие. Уилсону очень понравились эти техники, и казалось, что наши сессии проходят очень интересно и приносят много удовлетворения. Но ему просто не удавалось опровергнуть негативные мысли, которые делали его жизнь такой несчастной, и он продолжал страдать от тревоги и депрессии.

Однажды на закрытой встрече со своим руководителем Уилсон узнал, что их компания стоит на пороге финансового краха по причине рецессии. Начальник рассказал, что он практически уверен, что компанию удастся спасти, но всем придется снизить уровень ожиданий на какое-то время. Он добавил, что ему придется попросить Уилсона и его коллег согласиться на снижение зарплаты на 20%, чтобы компания могла снова встать на ноги. Он пообещал, что, когда дела улучшатся, он снова увеличит зарплату до прежнего размера. Уилсон восхищался начальником и хотел помочь компании, поэтому согласился.

Через шесть недель Уилсон пошел пить пиво после работы с коллегой, Дином. Уилсон спросил у Дина, как он относится к снижению зарплаты.

Дин ответил, что начисто отказался от любого снижения. Он добавил, что, насколько ему известно, другие брокеры также отказались. Уилсона внезапно осенило, что он был *единственным*, кто согласился на снижение зарплаты, и почувствовал себя дураком. Его внезапно охватила паника, и он начал отчаянно беспокоиться за свое сердце. Он сказал Дину, что почувствовал себя нехорошо, и отправился в ближайшее отделение скорой помощи, чтобы проверить сердце. Конечно, результаты осмотра ничего не показали, но Уилсон продолжил испытывать сильную тревогу и депрессию.

Эта история внезапно представила проблемы Уилсона в совершенно новом свете. Я вдруг понял, что его симптомы почти всегда усиливались сразу после того, как у него происходил конфликт с кем-то: женой, другом или начальником. Но он всегда вел себя «хорошо» и скрывал, как он себя чувствует. Затем чувства тревоги и собственной непригодности вдруг вспыхивали и начинали отравлять ему жизнь.

Я спросил Уилсона, думал ли он когда-либо о взаимосвязи между его чувствами по поводу снижения зарплаты и внезапным усилением его тревоги и депрессии. Он сказал, что никогда ранее не задумывался, что между ними может быть какая-то связь! Я также спросил его, не планирует ли он обсудить проблему с начальником и рассказать ему, что чувствует себя обманутым. Это вызвало мгновенный скачок тревожности у Уилсона, и он тут же привел дюжину оправданий, почему это не поможет и будет неуместно. Он сказал, что не хочет раскачивать лодку. Уилсон объяснил, что восхищается боссом и думает, что тот делает все, что может, ради компании. Мужчина добавил, что не обладает таким авторитетом, как его коллеги, и что в любом случае кризис скоро закончится. Он сказал, что уверен в том, что начальник восстановит прежний размер его зарплаты, как только сможет.

Я сказал Уилсону, что он несет чушь, и спросил, не подыграть ли ему на скрипке в этот душещипательный момент. Я напомнил ему, что это только его дело, и, конечно, он волен поступать так, как считает нужным, но довольно очевидно, что у него конфликтофобия. Я был обеспокоен тем, что он не сможет преодолеть свои хронические чувства собственной непригодности и тревоги, пока не научится отстаивать собственные интересы и сообщать людям, что он чувствует на самом деле. Я сказал, что знаю, как будет страшно это сделать, поскольку ему придется наконец

раскрыться и сразиться с монстром, которого он все время избегал. Уилсон нехотя признал, что есть смысл обговорить все с начальником, и он это сделает, пусть и в полном ужасе от этой идеи.

На нашей следующей сессии Уилсон был рад сообщить, что встреча с боссом прошла гораздо лучше, чем он ожидал. Казалось, тот был смущен и согласился вернуть все деньги, удержанные из зарплаты мужчины. Он сказал Уилсону, что высоко ценит его вклад в дела компании и надеется, что они продолжат сотрудничество. Уилсон испытал внезапный всплеск уверенности в себе, и его баллы в опросниках депрессии и тревоги впервые снизились до нуля. Эмоциональные проблемы, над которыми мы с Уилсоном работали практически безуспешно в течение шести месяцев, внезапно исчезли. Уилсон рассказал мне, что уже много лет не чувствовал себя лучше, чем сейчас.

Уилсон был в восторге от того, что наконец поправился, но был слегка разочарован, что решение его проблем оказалось таким простым. Ему очень нравилось рассказывать о своем детстве и исследовать глубинные философские вопросы на наших сессиях. Мне очень нравился Уилсон, и наши сессии также приносили много удовольствия, но они никогда не приводили к ощутимым улучшениям, что уж говорить о выздоровлении. И напротив, когда мы применили технику выявления скрытой эмоции, симптомы исчезли за 24 часа.

Теперь я хочу задать вам несколько вопросов. Пожалуйста, возьмите карандаш или ручку и запишите свои ответы.

1. Уилсон наконец поправился. Вся тревога, паника и чувство неполноценности исчезли. По вашему мнению, насколько вероятно, что у Уилсона в будущем случится рецидив? Запишите ваш прогноз ниже, выбрав число от 0 (нулевая вероятность рецидива) до 100% (у Уилсона обязательно случится рецидив). Я верю, что вероятность рецидива у Уилсона в будущем составляет ____%.
2. Если у Уилсона в будущем случится рецидив тревоги и депрессии, что станет его причиной?
3. Если у Уилсона в будущем случится рецидив тревоги и депрессии, что поможет ему выздороветь?

Ответы

1. Правильный ответ — 100%. Рано или поздно Уилсон снова почувствует себя тревожно и впадет в депрессию. Правильный вопрос — *не случится ли* у него рецидив, а *когда* он случится и будет ли Уилсон готов справиться с ним.
2. Чувства тревоги и депрессии, вероятно, будут появляться у Уилсона каждый раз, когда у него возникнут сложности с кем-то, и он попытается скрыть свои чувства, чтобы казаться хорошим и избежать конфликта. Конечно, ум Уилсона будет снова переполнен негативными мыслями, и можно будет сказать, что тревога и депрессия возникают у него в результате этих мыслей. Но лучше задать вопрос: что вызовет у него всплеск негативных мыслей и чувств? В случае Уилсона наверняка это будет конфликт, которого ему захочется избежать.
3. Техника выявления скрытых эмоций оказалась ключом к решению проблем Уилсона, так что, возможно, она будет *единственной* техникой, которую ему придется применять, чтобы справляться с тревогой и депрессией всю оставшуюся жизнь. Каждый раз, когда он начнет тревожиться, вероятно, это будет означать, что он расстроен из-за кого-то, но не выразил свои чувства. В тот момент, когда он начнет решать именно эту проблему, его негативные чувства снова исчезнут.

Вот ваше последнее домашнее задание! Я хочу, чтобы вы сделали для себя памятку «Мой план выздоровления», которая будет содержать:

- Варианты событий, которые обычно запускают в вас чувства тревоги и депрессии. Например, вы можете быть особенно уязвимым в моменты неудач, критики или отвержения.
- Описание, как вы обычно себя чувствуете, когда расстроены. Например, вы можете чувствовать себя неполноценным, встревоженным, непригодным, никчемным, безнадежным и испытывать панику.
- Негативные мысли, которые у вас обычно возникают. Например, вы можете твердить себе, что ни на что не годитесь и все будут презирать вас.

- Метод или методы, которые помогли вам опровергнуть негативные мысли. Это техника, к которой вы обратитесь в первую очередь, если почувствуете себя расстроенным в будущем. Это может быть техника падающей стрелы, экспериментальная техника, техника двойных стандартов, анализ преимуществ и недостатков, «Самый сильный страх», парадокс принятия, техника самораскрытия или любой другой из 40 способов справиться с вашими страхами.

Держите эту памятку под рукой, чтобы вернуться к ней, когда у вас случится рецидив. Убедитесь, что вы включили в нее и журнал настроения на случай рецидива, подобный тому, что приведен [здесь](#). Составьте список типичных негативных мыслей, которые обычно вас беспокоят, а также позитивных мыслей, которые вы можете использовать, чтобы дать им ответ. Обратитесь к этой памятке в следующий раз, когда угодите в черную дыру. Она станет для вас лестницей, которая всегда под рукой, и поможет снова выбраться наружу!

Ваши инструменты для работы с тревогой

Этот раздел содержит дополнительные бланки некоторых форм, которые вам понадобятся. Если вы не захотите заполнять их прямо в книге, вы можете сделать дополнительные копии для личного пользования и работы с методами, описанными в книге. Специалисты в области психического здоровья, которые хотят получить лицензию для копирования и использования этих материалов, а также заинтересованы в других инструментах диагностики и лечения, могут получить подробную информацию и форму заказа, отправив электронное письмо на адрес: Toolkit@FeelingGood.com.

Содержание

[Краткий опрос настроения](#)

[Как пользоваться журналом настроения](#)

[Журнал настроения](#)

[Журнал настроения. Продолжение](#)

[Круг выздоровления](#)

[Круг выздоровления. Продолжение](#)

[40 способов справиться со страхами](#)

[Выбор техники исходя из искажений в ваших негативных мыслях](#)

[Выбор техники исходя из проблемы, над которой вы работаете](#)

[Проверочный список когнитивных искажений](#)
[Распространенные иррациональные убеждения \(ИУ\)](#)
[Анализ преимуществ и недостатков](#)
[Иерархия страхов](#)
[Журнал экспозиции](#)
[Журнал фобии](#)
[Пять секретов эффективной коммуникации \(ЭУУ\)](#)
[Бланк предполагаемого удовольствия](#)
[Бланк антипрокрастинации](#)

Краткий опрос настроения

Инструкция. Запишите сегодняшнюю дату в одной из колонок справа. Затем запишите ваш балл по каждому из пунктов в графе под датой, основываясь на том, как вы чувствовали себя в последнее время. Суммируйте баллы в графе после каждого раздела. Пожалуйста, оцените все пункты.	Запишите здесь сегодняшнюю дату							
Оцените каждый пункт по следующей шкале: 0 — совсем нет; 1 — немного; 2 — умеренно; 3 — сильно; 4 — очень сильно.								

Тревожные чувства

1. Тревога								
2. Нервозность								
3. Беспокойство								
4. Страх или дурное предчувствие								
5. Напряжение или состояние «на грани»								
Сумма баллов на сегодня →								

Физические симптомы тревоги

1. Нерегулярное или учащенное сердцебиение, тахикардия								
2. Избыточная потливость, приступы холода или жара								
3. Мелкая или крупная дрожь								
4. Одышка или затрудненное дыхание								
5. Чувство, как будто вы задыхаетесь								
6. Боль или стеснение в груди								
7. «Бабочки в животе», тошнота, расстройство желудка								
8. Головокружение, потеря равновесия								
9. Чувство, как будто вы сами или мир вокруг вас нереален								
10. Ощущения онемения или покалывания								
Сумма баллов на сегодня →								

Депрессия

1. Грусть или уныние								
2. Чувства бессилия или безнадёжности								
3. Низкая самооценка								
4. Чувство собственной никчемности или непригодности								
5. Потеря чувства удовольствия и удовлетворенности от жизни								
Сумма баллов на сегодня →								

Суицидальные импульсы

1. Есть ли у вас суицидальные мысли?								
2. Хотели бы вы покончить с собой?								
Сумма баллов на сегодня →								

© 2005, Дэвид Бернс.

[Вернуться к содержанию](#)

Как пользоваться журналом настроения?

Журнал настроения — это основная и самая важная техника из всех. Работа с ним состоит из пяти шагов.

Шаг 1. Расстраивающее событие. Если вам нужна помощь в работе с тревожностью, опишите конкретную ситуацию, когда вы почувствовали тревогу. Если вам требуется помощь для работы с депрессией, опишите конкретный момент, когда вы были расстроены или испытывали трудности в общении.

Кратко опишите ситуацию на верхней строчке журнала настроения. Размытые и слишком общие описания проблемы не помогут. Помните, что должна быть описана конкретная проблема с указанием человека, места и времени. Спросите себя: «В какое время дня это произошло? Где я был в этот момент? С кем я взаимодействовал? Что происходило?»

Шаг 2. Эмоции. Обведите в кружок слова, которые описывают, что вы почувствовали в этот момент, и оцените каждое чувство по шкале от 0 (совсем нет) до 100% (в крайней степени). Запишите эти цифры в графе «% до заполнения».

Шаг 3. Негативные мысли. Постарайтесь уловить негативные мысли, которые крутятся в вашем уме. В чем вы пытаетесь себя убедить, когда расстроены? Помните, что каждая разновидность негативных чувств обычно связана с конкретной негативной мыслью. Например:

- **Тревога, нервозность или беспокойство.** Вы уверяете себя, что вы в опасности и должно произойти что-то ужасное.
- **Паника.** Вы говорите себе, что сейчас умрете, задохнетесь, потеряете сознание, потеряете контроль над собой или сойдете с ума.
- **Смущение.** Вы говорите себе, что выставили себя дураком перед другими людьми.
- **Застенчивость.** Вы говорите себе, что другие люди увидят, что вы нервничаете и не уверены в себе, и будут смотреть на вас с презрением.
- **Одиночество.** Вы говорите себе, что вас невозможно полюбить и вы обречены на вечное одиночество.
- **Депрессия.** Вы говорите себе, что вы полный неудачник и у вас отсутствует что-то важное для самооценки.
- **Безнадежность.** Вы говорите себе, что ваши проблемы никогда не решатся и страдание будет длиться вечно.
- **Вина.** Вы говорите себе, что вы плохой человек и предали собственные ценности.
- **Стыд.** Вы говорите себе, что другие люди увидят, какой вы плохой и никудышный, и будут смотреть на вас с презрением.
- **Неполноценность.** Вы говорите себе, что вы не так хороши, как другие люди, или не так хороши, как могли бы быть.
- **Фрустрация.** Вы говорите себе, что мир должен быть именно таким, как вы ожидаете.
- **Гнев.** Вы говорите себе, что другие люди — эгоистичные подлецы, которые обращаются с вами несправедливо и намеренно пользуются вами.
- **Ощущение безвыходности.** Вы говорите себе, что нужно уступать требованиям.

Запишите негативные мысли и оцените, насколько сильно вы верите в каждую из них, от 0 (вовсе нет) до 100% (абсолютно). Запишите ваши оценки в колонке «% до заполнения».

Шаг 4. Искажения. Определите искажения для каждой негативной мысли, используя проверочный список когнитивных искажений в

конце второй страницы журнала настроения. Используйте сокращения, такие как ВН для мышления «всё или ничего», СО для сверхобобщения, и т.д.

Шаг 5. Позитивные мысли. Дайте ответ каждой негативной мысли при помощи более позитивной и реалистичной. Укажите, насколько сильно вы верите в каждую позитивную мысль, от 0 (вовсе нет) до 100% (абсолютно). Запишите ваши оценки в колонке «%» убежденности». Помните, что позитивная мысль должна соответствовать необходимому и достаточному условиям для эмоциональных изменений.

- **Необходимое условие.** Позитивная мысль должна быть на 100% истинной.
- **Достаточное условие.** Позитивная мысль должна опровергать негативную.

Теперь снова оцените вашу убежденность в негативной мысли, заполнив колонку «%» после заполнения». Если позитивная мысль оказалась неэффективной, попробуйте снова. Иногда приходится атаковать негативную мысль с разных углов, прежде чем вы наконец обнаружите, как лучше всего ее опровергнуть. Это одна из самых важных — и наименее понятных — идей когнитивно-поведенческой терапии.

Круг выздоровления

Круг выздоровления поможет вам выполнить шаг 5 в работе с журналом настроения. Выберите одну негативную мысль, над которой вы хотели бы поработать в первую очередь. Запишите ее в центре круга выздоровления. Выберите по меньшей мере 15 техник, которые вы можете применить, чтобы дать ответ негативной мысли. Запишите их названия в рамках. Убедитесь, что включили от 12 до 15 когнитивных техник, 2–3 экспозиционных и технику выявления скрытых эмоций.

Краткий список 40 способов справиться со страхами приведен ниже. Также вы можете обратиться к более длинному списку с определениями, который представлен в конце главы 22.

Со временем вы научитесь все лучше определять техники, которые с большей вероятностью окажутся эффективными для вас. В таблице «Выбор техники исходя из искажений в ваших негативных мыслях» приведены типы техник, которые с наибольшей вероятностью окажутся эффективными при определенных искажениях, таких как мышление «всё или ничего», ошибка предсказания или императивы. В таблице «Выбор техники исходя из проблемы», перечислены типы техник, которые с наибольшей вероятностью окажутся эффективными при определенных проблемах, таких как застенчивость, обсессивно-компульсивное расстройство или депрессия. Однако я бы не стал воспринимать информацию в этих таблицах слишком буквально, потому что эффективными могут оказаться самые непредсказуемые техники. Однако, когда вы обнаружите техники, полезные для вас, они, скорее всего, всегда будут у вас срабатывать.

Журнал настроения

Событие, которое меня расстроило: _____

Эмоции	% до заполнения	% после заполнения	Эмоции	% до заполнения	% после заполнения
Грусть , подавленность, упадок настроения, печаль			Смущение , чувствую себя глупо, унижительно, заиклюсь на себе		
Тревога , беспокойство, паника, нервозность, страх			Безнадежность , уныние, пессимизм, отчаяние		
Вина , угрызения совести, стыд, сожаление			Досада , ощущение безвыходности, подавленности и постоянных преград на пути		
Чувство собственной неполноценности , никчемности, непригодности, ущербности, некомпетентности			Злость , гнев, обида, раздражение, рассержен, расстроен, в бешенстве		
Одиночество , никто не любит, никому не нужен, чувствую себя отвергнутым, брошенным, оставленным			Другое (опишите)		

[Вернуться к содержанию](#)

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности
				1.	
				2.	
				3.	
				4.	
				5.	
				6.	
				7.	
				8.	

Проверочный список когнитивных искажений

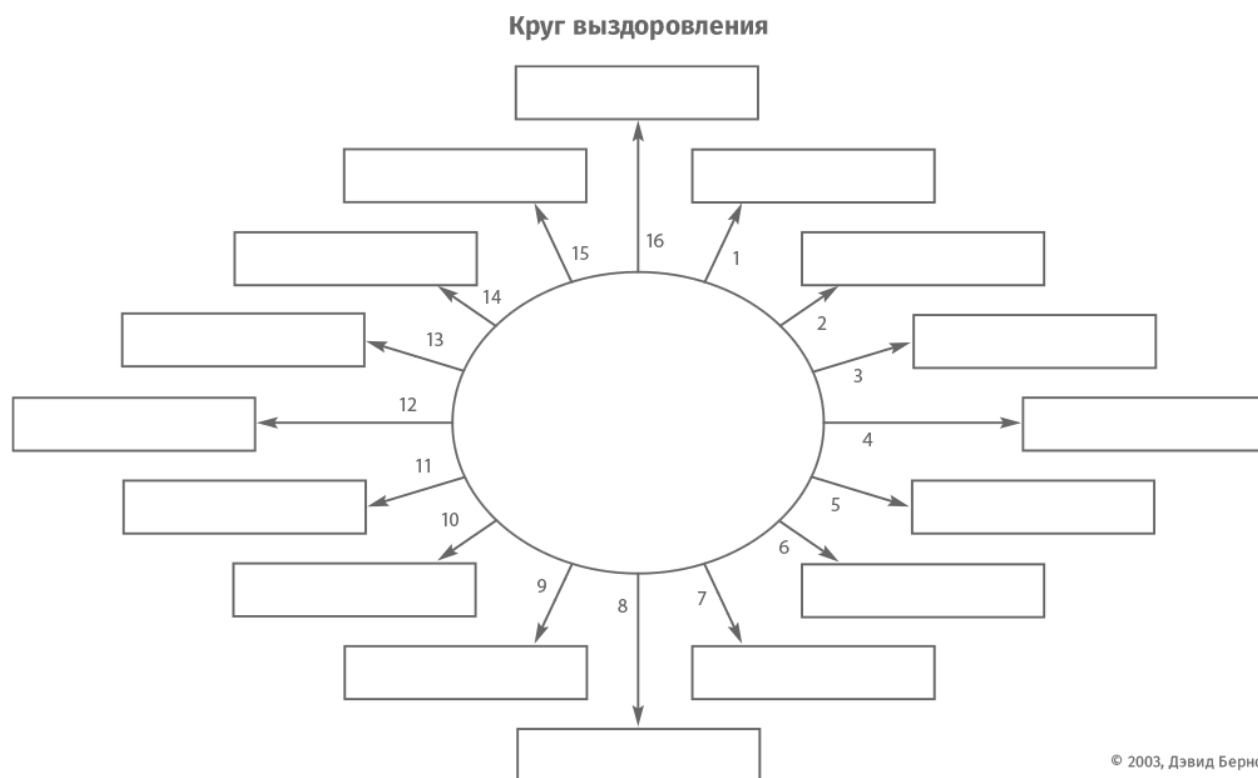
1. Мышление «всё или ничего». Для вас существуют только крайности, только черное и белое.	6. Преувеличение и преуменьшение. Вы раздуваете одни факты до огромной величины, а другие полностью лишаете значимости.
2. Сверхобобщение. Одно негативное событие для вас является свидетельством бесконечной череды неудач: «Так всегда и происходит».	7. Эмоциональное обоснование. Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете: «Я чувствую себя идиотом, значит, скорее всего, я и есть идиот».
3. Негативный фильтр. Вы цепляетесь за негативное и игнорируете позитивное.	8. Императивы. Вы критикуете себя или других людей, употребляя слова «должен», «не должен», «обязан» или «придется». Например, «Я не должен чувствовать себя так неуверенно или так сильно нервничать. Что со мной не так?»
4. Обесценивание положительного. Вы уверены, что ваши положительные качества ничего не стоят.	9. Ярлыки. Вместо того чтобы сказать «Я сделал ошибку», вы обзываете себя «неудачником».
5. Поспешные выводы. Вы делаете поспешные выводы, не подкрепленные фактами. ■ Чтение мыслей. Вы предполагаете, что люди негативно реагируют на вас. ■ Ошибка предсказания. Вы предсказываете, что все будет плохо.	10. Вина. Вместо того чтобы решать проблему, вы ищите виноватых. ■ Самообвинение. Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины. ■ Обвинение других. Вы обвиняете других людей и отрицаете свою собственную роль в сложившейся ситуации.

Журнал настроения. Продолжение

Негативные мысли	% до заполнения	% после заполнения	Искажение	Позитивные мысли	% убежденности

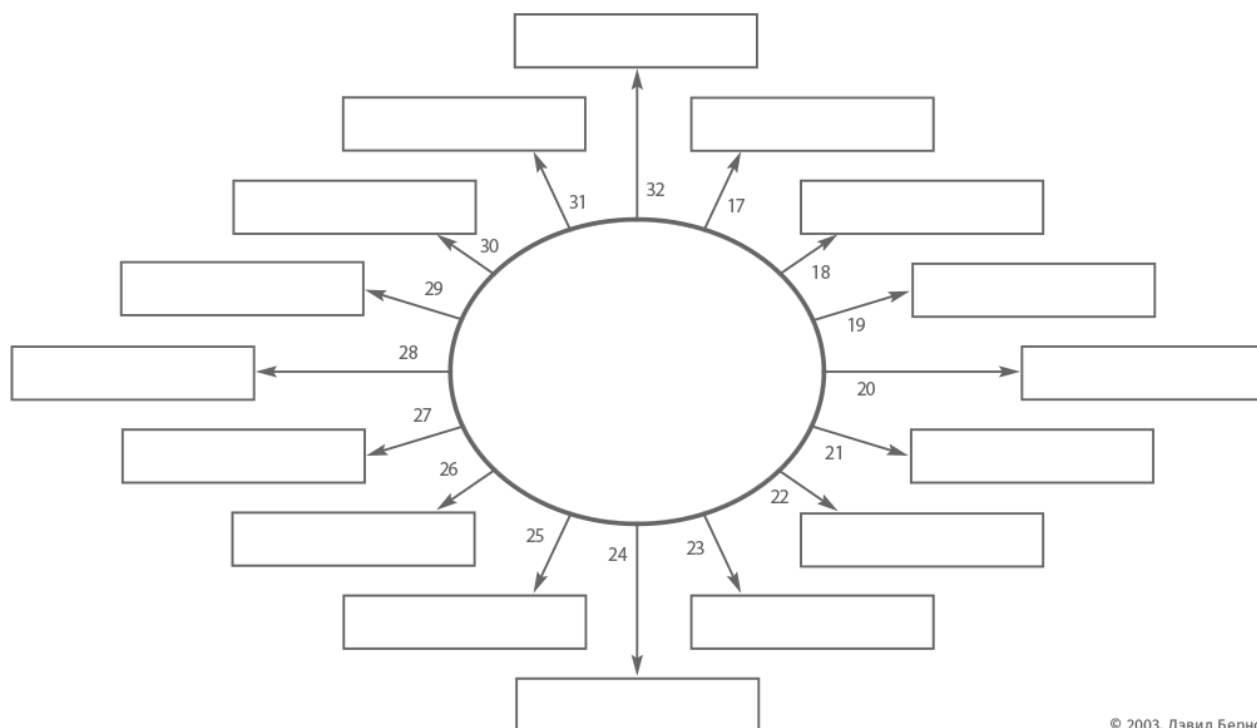
1984, Дэвид Бернс. Редакция 2003.

[Вернуться к содержанию](#)



[Вернуться к содержанию](#)

Круг выздоровления. Продолжение



© 2003, Дэвид Бернс.

[Вернуться к содержанию](#)

40 способов справиться со страхами

Когнитивная модель	Мотивационные техники
Техники выявления убеждений	20. Анализ преимуществ и недостатков (АПН)
1. Техника падающей стрелы	21. Парадоксальный АПН
2. Техника «Что, если»	22. Адвокат дьявола
Техника, основанная на сострадании	Техники работы с прокрастинацией
3. Техника двойных стандартов	23. Бланк предполагаемого удовольствия
Техники, основанные на истине	24. Маленькие шаги к большим победам
4. Изучение доказательств	25. Листок антипрокрастинации
5. Техника эксперимента	26. Список проблем и решений
6. Техника опроса	Экспозиционная модель
7. Реатрибуция	Классическая экспозиция
Семантические техники	27. Последовательное приближение
8. Семантический метод	28. Погружение
9. Определимся с терминами	29. Предотвращение тревожной реакции
10. Будь конкретнее	30. Отвлечение внимания
Техники, основанные на логике	Когнитивная экспозиция
11. Мышление в оттенках серого	31. Когнитивное погружение
12. Процесс vs результат	32. Замена образов
Количественные техники	33. Переписывание воспоминаний
13. Самонаблюдение	34. Самый сильный страх
14. Перерывы на беспокойство	Межличностная экспозиция
Техники, основанные на юморе	35. Практика «Улыбнись и поздоровайся»
15. Противостыдные упражнения*	36. Тренинг флирта
16. Парадоксальное преувеличение	37. Практика отвержения
17. Комедийная визуализация	38. Самораскрытие
Ролевая техника**	39. Техника Дэвида Леттермана
18. Озвучивание голосов	Модель скрытых эмоций
Духовная техника	40. Техника выявления скрытых эмоций
19. Парадокс принятия	

© 2005, Дэвид Бернс.

* Эту технику также можно отнести к техникам межличностной экспозиции.

** Есть и другие техники, которые можно эффективно применить в ролевом формате: техника двойных стандартов, парадокс принятия, «Адвокат дьявола», «Самый сильный страх», тренинг флирта и техника Дэвида Леттермана.

[Вернуться к содержанию](#)

Выбор техники исходя из искажений в ваших негативных мыслях

Выявление убеждений		Когнитивные техники										Техники экспозиции				Скрытая эмоция
		Сострадание	Истина	Семантические	Логика	Количественные	Юмор	Рольевые	Духовные	Мотивационные	Работа с прокрастинацией	Классическая экспозиция	Когнитивная экспозиция	Межличностная экспозиция	Выявление скрытой эмоции	
Искажения	1. Мышление «всё или ничего»	✓	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓					
	2. Сверхобобщение	✓	✓	✓	✓				✓	✓	✓					
	3. Негативный фильтр	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					
	4. Обесценивание положительного	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓					
	5. Поспешные выводы ■ Чтение мыслей ■ Ошибка предсказания	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓		✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
	6. Преувеличение и преуменьшение	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
	7. Эмоциональное обоснование	✓	✓	✓	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓			
	8. Императивы	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓					
	9. Ярлыки	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓					
	10. Вина ■ Самообвинение ■ Обвинение других	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓	✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓					

[Вернуться к содержанию](#)

Выбор техники исходя из проблемы, над которой вы работаете

Выявление убеждений		Когнитивные техники										Техники экспозиции			Скрытая эмоция	
		Сострадание	Истина	Семантические	Логика	Количественные	Юмор	Рольевые	Духовные	Мотивационные	Работа с прокрастинацией	Классическая экспозиция	Когнитивная экспозиция	Межличностная экспозиция	Выявление скрытой эмоции	
Ваша проблема	Хроническое беспокойство	✓	✓	✓			✓		✓		✓		✓	✓		✓
	Панические атаки	✓	✓	✓					✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Агорафобия	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓		✓
	Страхи и фобии	✓	✓	✓					✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Застенчивость	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
	Страх выступлений и публичных речей	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Обсессии и компульсии (ОКР)	✓	✓	✓			✓		✓		✓		✓	✓		✓
	Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)	✓	✓						✓	✓	✓			✓		✓
	Ипохондрия	✓	✓	✓					✓		✓		✓	✓		✓
	Дисморфобия	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓		✓
	Депрессия и чувство стыда	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		
	Привычки и зависимости	✓			✓				✓		✓	✓				

[Вернуться к содержанию](#)

Проверочный список когнитивных искажений

- Мышление «всё или ничего».** Для вас существуют только крайности, только черное и белое. Если вы не достигли абсолютного успеха, то считаете себя полным неудачником.
- Сверхообобщение.** Одно негативное событие для вас является свидетельством непрекращающейся череды неудач. Возможно, вы говорите самому себе: «Ну, так всегда и происходит» или «У меня никогда ничего не выйдет».
- Негативный фильтр.** Это искажение подобно капле чернил, которая меняет цвет воды во всем кувшине. Вы цепляетесь за одну негативную деталь, такую как совершенная вами ошибка, и игнорируете все, что сделали хорошо.
- Обесценивание положительного.** Вы уверены, что ваши достижения и положительные качества ничего не стоят.
- Поспешные выводы.** Вы делаете поспешные выводы, не подкрепленные фактами. Существует два типа таких выводов:
 - **Чтение мыслей.** Вы безосновательно предполагаете, что люди относятся к вам с осуждением и презрением.
 - **Ошибка предсказания.** Вы убеждаете себя, что произойдет нечто ужасное: «Я просто знаю, что провалюсь на экзаменах на следующей неделе».
- Преувеличение и преуменьшение.** Вы раздуваете одни факты до огромной величины, а другие полностью лишаете значимости. Это также называется эффектом бинокля. Вы смотрите в бинокль с одного конца, и все ваши несовершенства кажутся огромными, как гора Эверест. А когда смотрите с другого конца, то видите, что ваши сильные стороны и положительные качества уменьшились до ничтожного размера.

- 7. Эмоциональное обоснование.** Вы делаете выводы на основе того, что чувствуете. Например: «Я чувствую тревогу, значит, я действительно в опасности». Или: «Я чувствую себя неудачником, значит, скорее всего, я неудачник».
- 8. Императивы.** Вы употребляете слова «должен», «не должен», «обязан» или «придется».
- 9. Ярлыки.** Вы делаете обобщение, уравнивая один недостаток или промах и всю свою личность. Вместо того чтобы сказать «Я сделал ошибку», вы обзываете себя «неудачником». Это — крайняя форма свехобобщения.
- 10. Вина.** Вместо того чтобы определить причину проблемы, вы ищете виноватых. Существует две основные модели обвинения:
- **Самообвинение.** Вы обвиняете себя в том, в чем нет вашей вины, и безжалостно ругаете себя, совершив ошибку.
 - **Обвинение других.** Вы обвиняете других людей и отрицаете собственную роль в сложившейся ситуации.

Распространенные иррациональные убеждения (ИУ)

Достижения

1. **Перфекционизм в достижениях.** Я никогда не должен совершать ошибок или терпеть неудачу.
2. **Воспринимаемый перфекционизм.** Люди не будут любить и принимать меня, если увидят мои недостатки и уязвимость.
3. **Зависимость от достижений.** Моя человеческая ценность зависит от моих достижений, ума, таланта, статуса, дохода или внешности.

Любовь

4. **Зависимость от одобрения.** Мне нужно всеобщее одобрение, чтобы чувствовать собственную ценность.
5. **Зависимость от любви.** Я не могу считать себя счастливым и состоявшимся, не будучи уверен, что меня любят. Если меня не любят, то моя жизнь ничего не стоит.
6. **Страх отвержения.** Если ты меня отвергаешь, это доказывает, что со мной что-то не так. Если я одинок, я обречен на чувство одиночества и бесполезности.

Уступчивость

7. **Необходимость угождать другим.** Я всегда должен стараться всем угодить, даже если я делаю это в ущерб себе.
8. **Страх конфликтов.** Люди, которые любят друг друга, не должны ссориться или спорить.
9. **Самообвинение.** Проблемы в отношениях, конечно, всегда моя вина.

Требовательность

10. **Обвинение других людей.** Проблемы в отношениях — это всегда вина другого человека.
11. **Мне все должны.** Ты всегда должен обращаться со мной так, как я ожидаю.
12. **Правота.** Я прав, а ты нет.

Депрессия

13. **Безнадежность.** Мои проблемы

чувствовать себя по-настоящему счастливым и состоявшимся.

14. **Никчемность/неполноценность.** Я никчемный, неполноценный и некомпетентный по сравнению с другими.

Тревога

15. **Эмоциональный перфекционизм.** Я всегда должен чувствовать себя счастливым, уверенным и контролировать себя.
16. **Страх гнева.** Гнев опасен, и его нужно избегать любыми способами.
17. **Страх эмоций.** Я никогда не должен чувствовать грусть, тревогу, зависть. Я не должен выходить из себя и проявлять уязвимость. Я должен тщательно скрывать свои чувства и никого не расстраивать.
18. **Воспринимаемый нарциссизм.** Люди, которые дороги мне, — требовательные, манипулятивные и властные.
19. **Ошибка лесного пожара.** Все люди — клоны, которые думают одинаково. Если один человек невысокого обо мне мнения, вскоре слухи разойдутся и все будут относиться ко мне так же.
20. **Ошибка прожектора.** Когда я разговариваю с людьми, я как будто выступаю перед ними в свете прожектора. Если я не произведу на них впечатление своей утонченностью, остроумием и оригинальностью, я им не понравлюсь.
21. **Магическое мышление.** Если я буду достаточно много волноваться, все будет хорошо.

Другое

22. **Низкая устойчивость к фрустрации.** Я никогда не должен расстраиваться. Жизнь всегда должна быть простой.
23. **Комплекс супермена/супервумен.** Я должен всегда быть сильным

неразрешимы. Я никогда не буду

и никогда не проявлять слабость.

© 2003, Дэвид Бернс.

[Вернуться к содержанию](#)

Анализ преимуществ и недостатков

Опишите образ мысли, чувство или привычку, которые вы хотели бы изменить: _____.

Преимущества	Недостатки

© 2003, Дэвид Бернс.

[Вернуться к содержанию](#)

Моя иерархия страхов

Опишите ваш страх: _____

Под цифрой 1 укажите наименее пугающую ситуацию,
а под цифрой 10 — наиболее пугающую.

Уровень	Чего я боюсь
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

[Вернуться к содержанию](#)

Журнал экспозиции

Инструкция. Запишите дату и уровень иерархии страхов, над которым вы работаете в данный момент. Каждую минуту или две записывайте время и то, насколько сильную тревогу вы испытываете, от 0 (никакой тревоги) до 100% (крайне сильная тревога). Опишите любые пугающие мысли и образы, которые у вас появляются. Например, если вы едете на лифте, вы можете думать: «Стены вот-вот сомкнутся», или «Лифт застрянет, и я останусь здесь навсегда», или «У меня закончится воздух».

Дата _____ Уровень иерархии страхов _____

Время	Тревога (0–100%)	Пугающие мысли и фантазии

Журнал фобии

Инструкция. Оцените степень вашей тревоги в начале и в конце каждой сессии по шкале от 0 (никакой тревоги) до 100% (крайне сильная тревога). Опишите любые пугающие мысли и образы, которые у вас появились.

Пять секретов эффективной коммуникации (ЭУУ)

Э = Эмпатия

1. **Техника разоружения (ТР).** Найдите истину в том, что говорит другой человек, даже если его слова кажутся невыносимыми или несправедливыми.
2. **Эмпатия.** Поставьте себя на место другого человека и попробуйте увидеть мир его глазами.
 - **Эмпатия мыслей (ЭМ).** Перефразируйте сказанное собеседником.
 - **Эмпатия чувств (ЭЧ).** Отметьте, что другой человек чувствует, основываясь на его собственных словах.
3. **Вопрос (В).** Задавайте аккуратные направляющие вопросы, чтобы больше узнать о мыслях и чувствах собеседника.

У = Уверенность

4. **Утверждение «Я чувствую...» (ЯЧ).** Выразите собственные мысли и чувства прямо и эффективно. Используйте утверждения с «Я чувствую...», такие как «Я чувствую себя расстроенным», а не утверждения с «ты», например «Ты не прав!» или «Ты меня выводишь из себя!».

У = Уважение

5. **Поглаживание (П).** Выразите уважение к собеседнику, даже если он вызывает у вас гнев или раздражение. Найдите что-нибудь положительное в собеседнике и скажите ему это даже в разгаре спора.

© 1991 Дэвид Бернс. Редакция 2001.

[Вернуться к содержанию](#)

Бланк предполагаемого удовольствия

Убеждение: _____

Занятие Запланируйте занятия, которые потенциально могут принести вам удовольствие, быть полезными для обучения или личного роста	С кем Напишите «сам», если планируете делать это в одиночку	Предполагаемое удовольствие (0–100%) Запишите до каждого занятия	Реальное удовольствие (0–100%) Запишите после каждого занятия

© 2003, Дэвид Бернс.

[Вернуться к содержанию](#)

Бланк антипрокрастинации

Задача. Разбейте большую задачу на несколько шагов, каждый из которых можно завершить за несколько минут	Предполагаемая сложность (0–100%)	Предполагаемое удовольствие (0–100%)	Реальная сложность (0–100%)	Реальное удовольствие (0–100%)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

[Вернуться к содержанию](#)

Благодарности

Я бы хотел поблагодарить мою дочь, Сигни Бернс, за ее невероятный вклад в создание этой книги. Без блестящей редактуры и самообладания Сигни эта книга была бы совершенно другой. Мы работали над ней вместе более года. Это был радостный и иногда поучительный опыт, потому что обратная связь от Сигни всегда была безжалостной и честной. Мы получили огромное удовольствие от работы и провели много времени не в силах сдержать смех, особенно ближе к концу дня, когда мозг у нас начинал отказывать.

Также я хочу поблагодарить Эми Герц за то, что предоставила мне возможность написать эту книгу и сотрудничать с ее новым издательством Morgan Road Books. Более десяти лет я провел, погрузившись в академические исследования и обучение специалистов в Стэнфорде. За это время появилось много новых разработок в лечении тревожности и депрессии, которыми мне не терпелось поделиться с коллегами и широкой публикой. Особенно хочу поблагодарить Марка Хэрингера, помощника редактора в Morgan Road Books, за его чудесную редактуру и сотрудничество в процессе создания рукописи.

Также мне хотелось бы упомянуть многих талантливых коллег, чьи творческие усилия и инновационный взгляд внесли огромный вклад в развитие направления и способствовали проверке методов, описанных в этой книге. И хотя у самых истоков когнитивно-поведенческой терапии стояли доктора Альберт Эллис и Аарон Бек, она обязана своим развитием командной работе огромного количества специалистов. Тысячи талантливых врачей и исследователей по всему миру трудились над тем, чтобы когнитивно-поведенческая терапия заняла достойное место среди методов лечения психических расстройств.

И наконец, я хочу поблагодарить аспирантов психиатрического отделения Медицинской школы Стэнфордского университета, которые

посещали мои вечерние семинары по психотерапии по средам в течение последних нескольких лет. Эти встречи способствовали моему динамичному личностному и профессиональному развитию, и я чувствовал себя в равной степени учителем и учеником. Каждую неделю я многому учился у вас. Ваш энтузиазм, сострадание и удовольствие от работы стали для меня ценным подарком.

Библиография

Введение

1. F. Scogin, D. Hamblin, and L. Beutler, "Bibliotherapy for Depressed Older Adults: A Self-Help Alternative," *The Gerontologist* 27 (1987): 383–387.

F. Scogin, C. Jamison, and K. Gochneaut, "The Comparative Efficacy of Cognitive and behavioral Bibliotherapy for Mildly and Moderately Depressed Older Adults," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989): 403–407.

F. Scogin, C. Jamison, and N. Davis, "A Two-Year Follow-up of the Effects of Bibliotherapy for Depressed Older Adults," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 58 (1990): 665–667.

F. Scogin, C. Jamison, M. Floyd, and W. Chaplin, "Measuring Learning in Depression Treatment: A Cognitive Bibliotherapy Test," *Cognitive Therapy and Research* 22 (1998): 475–482.

N. M. Smith, M. R. Floyd, C. Jamison, and F. Scogin, "Three-Year Follow-up of Bibliotherapy for Depression," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (1997): 324–327.

2. R. J. DeRubeis, S. D. Hollon, J. D. Amsterdam, R. C. Shelton, P. R. Young, R. M. Salomon, J. P. O'Reardon, M. L. Lovett, M. M. Gladis, L. L. Brown, and R. Gallop, "Cognitive Therapy vs. Medications in the Treatment of Moderate to Severe Depression," *Archives of General Psychiatry* 62 (2005): 409–416. Web abstract: <http://archpsych.ama-assn.org/cgi/content/abstract/62/4/409>.

D. Hollon, R. J. DeRubeis, R. C. Shelton, J. D. Amsterdam, R. M. Salomon, J. P. O'Reardon, M. L. Lovett, P. R. Young, K. L. Haman, B. B. Freeman, and R. Gallop, "Prevention of Relapse Following Cognitive Therapy vs. Medications in Moderate to Severe Depression," *Archives of General Psychiatry* 62 (2005): 417–422. Web abstract: <http://archpsych.ama-assn.org/cgi/content/abstract/62/4/417>.

3. По цитате в *Medical News Today*, July 8, 2005, "Cognitive Therapy as Good as Antidepressants, Effects Last Longer." Web link: <http://medicalnewstoday.com/medicalnews.php?newsid=22319#>.
4. H. A. Westra and S. H. Stewart, "Cognitive Behavioral Therapy and Pharmacotherapy: Complementary or Contradictory Approaches to the Treatment of Anxiety?" *Clinical Psychology Review* 18, no. 3 (1998): 307–340.

Глава 1

1. H. A. Westra and S. H. Stewart, "Cognitive Behavioral Therapy and Pharmacotherapy: Complementary or Contradictory Approaches to the Treatment of Anxiety?" *Clinical Psychology Review* 18, no. 3 (1998): 307–340.

Глава 4

1. J. Mendels, J. L. Stinnett, D. D. Burns, and A. Frazer, "Amine Precursors and Depression," *Archives of General Psychiatry* 32 (1975): 22–30.
2. Hypericum Depression Trial Study Group, "Effect of *Hypericum perforatum* (St. John's Wort) in Major Depressive Disorder: A Randomized, Controlled Trial," *Journal of the American Medical Association* 287 (2002): 1807–1814. Online summary: <http://www.nih.gov/news/pr/apr2002/nccam-09.htm>.
3. I. Kirsch and G. Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-Analysis of Antidepressant Medication," *Prevention and Treatment* 1 (1998), article 0002a. Online article: <http://journals.apa.org/prevention/volume1/pre0010002a.html>.
 I. Kirsch, T. J. Moore, A. Scoboria, and S. S. Nicholls, "The Emperor's New Drugs: An Analysis of Antidepressant Medication Data Submitted to the U.S. Food and Drug Administration," *Prevention and Treatment* 5 (2002), article 23. Online article: <http://journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050023a.html>.
4. S. H. Preskorn, "Clinically Relevant Pharmacology of Selective Serotonin Reuptake Inhibitors: An Overview with Emphasis on Pharmacokinetics and Effects on Oxidative Drug Metabolism," *Clinical Pharmacokinetics* 32, suppl. 1 (1997): 1–21.

I. Kirsch and G. Sapirstein, "Listening to Prozac but Hearing Placebo: A Meta-Analysis of Antidepressant Medication," *Prevention and Treatment* 1 (1998), article 0002a. Online article: <http://journals.apa.org/prevention/volume1/pre0010002a.html>.

I. Kirsch, T. J. Moore, A. Scoboria, and S. S. Nicholls, "The Emperor's New Drugs: An Analysis of Antidepressant Medication Data Submitted to the U.S. Food and Drug Administration," *Prevention and Treatment* 5 (2002), article 23. Online article: <http://journals.apa.org/prevention/volume5/pre0050023a.html>.

5. D. O. Antonuccio, W. G. Danton, and G. Y. DeNelsky, "Psychotherapy versus Medication for Depression: Challenging the Conventional Wisdom with Data," *Professional Psychology: Research and Practice* 26 (1995): 574–585.

D. O. Antonuccio, W. G. Danton, G. Y. DeNelsky, R. Greenberg, and J. S. Gordon, "Raising Questions about Antidepressants," *Psychotherapy and Psychosomatics* 68 (1999): 3–14.

D. O. Antonuccio, D. Burns, and W. G. Danton, "Antidepressants: A Triumph of Marketing over Science?" *Prevention and Treatment* 5 (2002), article 25. Online article: <http://journals.apa.org/prevention/volume5/toc-jul15-02.htm>.

6. E. J. Garland, "Facing the Evidence: Antidepressant Treatment in Children and Adolescents," *Canadian Medical Association Journal* 170 (2004): 489–491.

N. Jureidini, C. J. Doেকে, P. R. Mansfield, M. M. Haby, D. B. Menkes, and A. L. Tonkin, "Efficacy and Safety of Antidepressants in Children and Adolescents," *British Medical Journal* 328 (2004): 879–883.

C. J. Whittington, T. Kendall, P. Fonagy, D. Cottrell, A. Colgrove, and E. Boddington, "Selective Serotonin Reuptake Inhibitors in Childhood Depression: Systematic Review of Published versus Unpublished Data," *The Lancet* 363 (2004): 1341–1345.

7. D. Healy, "Lines of Evidence on the Risk of Suicide with Selective Serotonin Reuptake Inhibitors," *Psychotherapy and Psychosomatics* 72 (2003): 71–79.

8. H. A. Westra and S. H. Stewart, "Cognitive Behavioral Therapy and Pharmacotherapy: Complementary or Contradictory Approaches to the

Treatment of Anxiety?" *Clinical Psychology Review* 18, no. 3 (1998): 307–340.

9. D. O. Antonuccio, W. G. Danton, and G. Y. DeNelsky, "Psychotherapy versus Medication for Depression: Challenging the Conventional Wisdom with Data," *Professional Psychology: Research and Practice* 26 (1995): 574–585.

10. R. J. DeRubeis, S. D. Hollon, J. D. Amsterdam, R. C. Shelton, P. R. Young, R. M. Salomon, J. P. O'Reardon, M. L. Lovett, M. M. Gladis, L. L. Brown, and R. Gallop, "Cognitive Therapy vs. Medications in the Treatment of Moderate to Severe Depression," *Archives of General Psychiatry* 62 (2005): 409–416. Web abstract: <http://archpsych.ama-assn.org/cgi/content/abstract/62/4/409>.

S. D. Hollon, R. J. DeRubeis, R. C. Shelton, J. D. Amsterdam, R. M. Salomon, J. P. O'Reardon, M. L. Lovett, P. R. Young, K. L. Haman, B. B. Freeman, and R. Gallop, "Prevention of Relapse Following Cognitive Therapy vs. Medications in Moderate to Severe Depression," *Archives of General Psychiatry* 62 (2005): 417–422. Web abstract: <http://archpsych.ama-assn.org/cgi/content/abstract/62/4/417>.

11. Scogin, D. Hamblin, and L. Beutler, "Bibliotherapy for Depressed Older Adults: A Self-Help Alternative," *The Gerontologist* 27 (1987): 383–387.

F. Scogin, C. Jamison, and K. Gochneaut, "The Comparative Efficacy of Cognitive and Behavioral Bibliotherapy for Mildly and Moderately Depressed Older Adults," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57 (1989): 403–407.

F. Scogin, C. Jamison, and N. Davis, "A Two-Year Follow-up of the Effects of Bibliotherapy for Depressed Older Adults," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 58 (1990): 665–667.

F. Scogin, C. Jamison, M. Floyd, and W. Chaplin, "Measuring Learning in Depression Treatment: A Cognitive Bibliotherapy Test," *Cognitive Therapy and Research* 22 (1998): 475–482.

N. M. Smith, M. R. Floyd, C. Jamison, and F. Scogin, "Three-Year Follow-up of Bibliotherapy for Depression," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 65 (1997): 324–327.

[1] Бернс Д. Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток. — М.: Альпина Паблишер, 2019.

[2] Когнитивная терапия и когнитивно-поведенческая терапия — это одно и то же. В этой книге я использую оба этих взаимозаменяемых термина. — *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. авт.*

[3] 2 Кор 12:9.

[4] В текущей версии Международной классификации болезней (МКБ-10), которая используется в России, социальное тревожное расстройство не выделено как отдельное заболевание. — *Прим. пер.*

[5] Пил Н. В. Сила позитивного мышления. — Мн.: Попурри, 2012.

[6] «Радость жизни! Радость жизни!» (фр.)

[7] Многие помнят знаменитые видеокадры обрушения моста Такома-Нэрроуз 7 ноября 1940 г. Мост не выдержал вызванных ветром гармонических колебаний, а также был плохо сконструирован. Тем не менее обрушения мостов в наше время чрезвычайно редки.

[8] Иногда люди во время приступов тревоги действительно падают в обморок. Например, люди с боязнью крови или шприцев могут потерять сознание, потому что их сердце внезапно замедляется и артериальное давление понижается при виде иглы шприца или крови. Но они не боятся обморока, они боятся игл и крови. Это совершенно другая проблема.

Переводчик *А. Когтева*

Научный редактор *И. Кириллов*

Редактор *Н. Серегина*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *А. Кондратова, О. Улантимова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

© 2006 by David Burns

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Random House LLC, and with Synopsis Literary Agency.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2021

© Электронное издание. ООО «Альпина Диджитал», 2021

Бернс Д.

Терапия беспокойства: Как справляться со страхами, тревогами и паническими атаками без лекарств / Дэвид Бернс; Пер. с англ. — М.: Альпина Паблишер, 2021.

ISBN 978-5-9614-6932-5